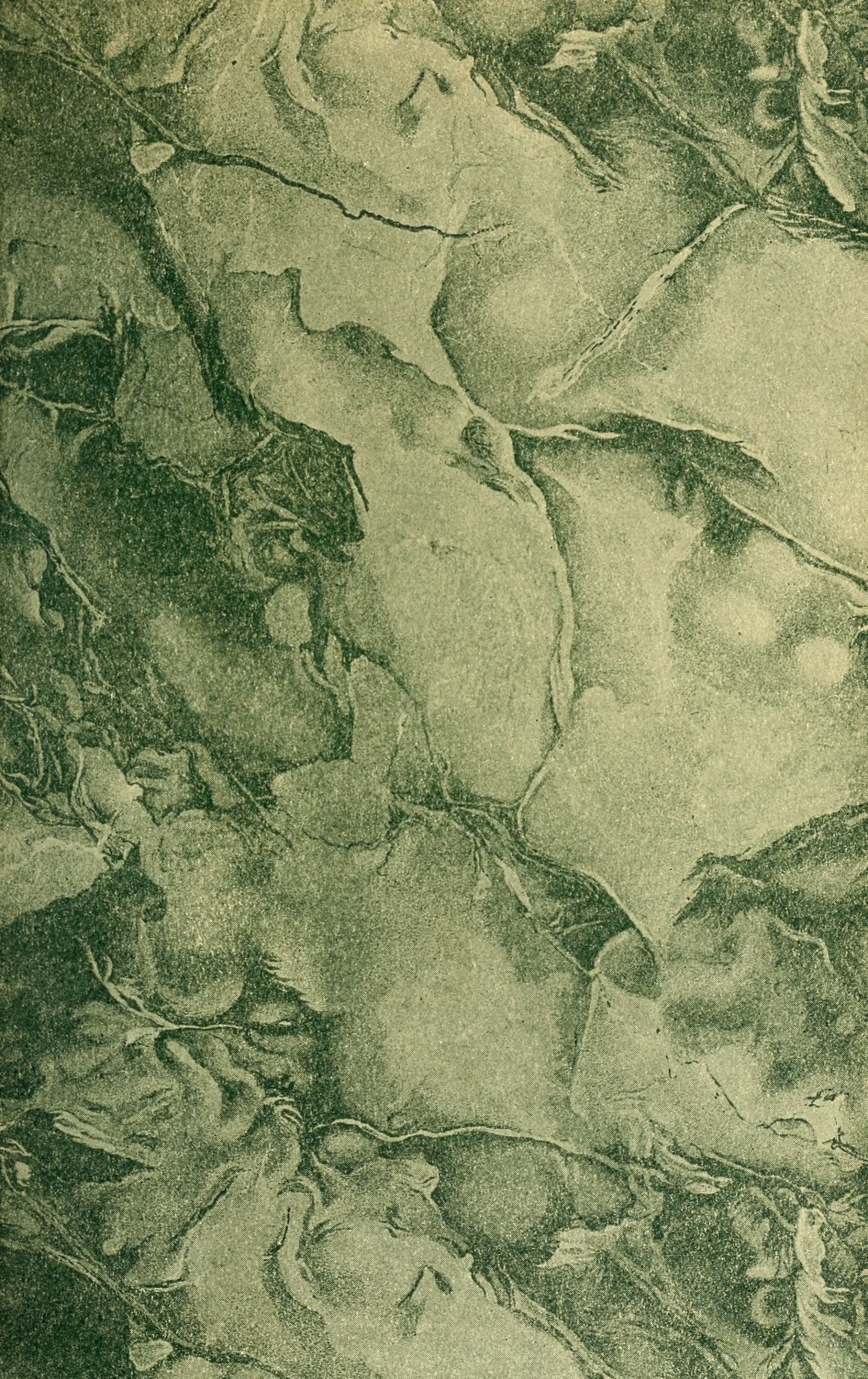
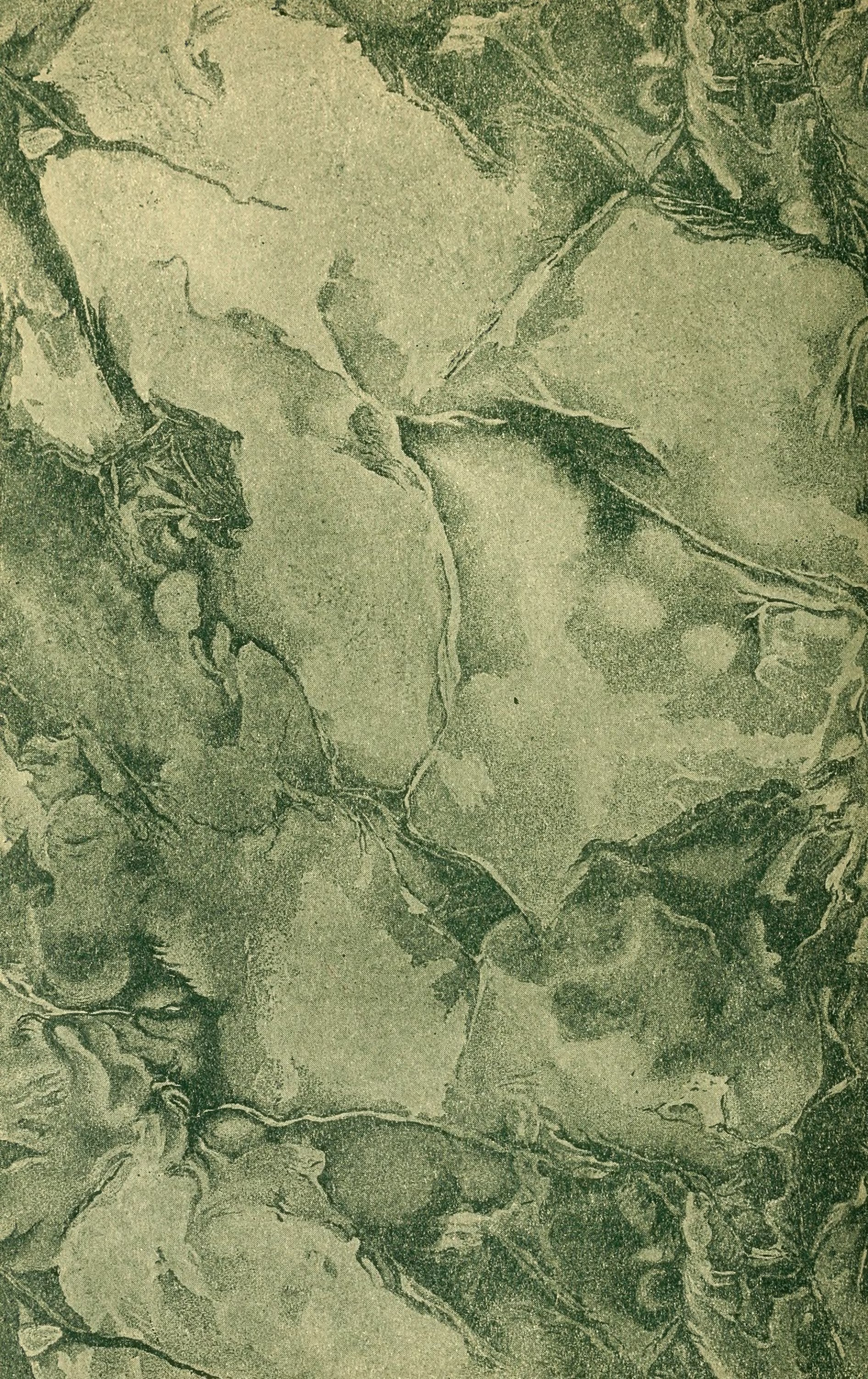
דער

# פאַמיליען-דאָקטאָר

און

פיהרער צו געזונטהייט





1 Home Physician—*Yiddish*

# DER FAMILYEN-DOKTOR

*Permanent preservation of this book was made possible*
*In memory of Hannah & Paul Perelson and Lilly & David Cohen*



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER

AMHERST, MASSACHUSETTS

413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG

WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE

STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY

WAS PROVIDED BY:

*Lloyd E. Cotsen Trust*

*Arie & Ida Crown Memorial*

*The Seymour Grubman Family*

*David and Barbara B. Hirschorn Foundation*

*Max Palevsky*

*Robert Price*

*Righteous Persons Foundation*

*Lief D. Rosenblatt*

*Sarah and Ben Torchinsky*

*Harry and Jeanette Weinberg Foundation*

AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE

*National Yiddish Book Center*



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

---



*By Fildes*

דער דאָקטאָר

דער

# פאַמיליען-דאָקטאָר

און

## פיהרער צו געזונטהייט

אַן אָפּהאַנדלונג איבער דער אויסמיידונג און
קורירונג פון קראַנקהייטען

רעדאַגירט פון


דר. ניוטאָן עוואַנס,
דירעקטאָר פון מעדיקעל קאַלעדזש פון די סעווענטה־
דעי אַדווענטיסטען, לאָמא לינדע און
לאָס ענדזשעלעס, קאַליפאָרניע.

דר. פּוירסי ט. מעגען,
זופּערינטענדענט פון דער קלינישער אָפּטיילונג פון מע־
דיקעל קאַלעדזש פון די סעווענטה־דעי אַדווענטיס־
טען, לאָס ענדזשעלעס, קאַליפאָרניע.

דר. דזש. טהאָמאַסאָן,
פּראָפעסאָר פון כירורגיע פון מעדיקעל קאַלעדזש,
פון די סעווענטה־דעי אַדווענטיסטען,
לאָס ענדזשעלעס, קאַליפאָרניע.



1926

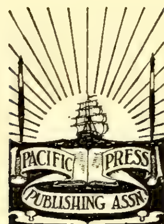
Printed in the U. S. A.

פּאַסיפיק פּרעס פּאָבלישינג אַסאָסיעישאָן

ברוקפיעלד, אילינאָיס.

מאונטען וויו, קאַליפאָרניע
פּאָרטלאַנד, אָרעגאָן

אָמאַהא, נעבראַסקא
קריסטאָבאַל, קאַנאַל זאָון


PACIFIC PRESS
PUBLISHING ASSN.

# מיטאַרבייטער

„דער פאַמיליען־דאָקטאָר און פיהרער צו געזונטהייט" איז געשריעבען געוואָרען פון אַ גרויסען פערזאָנאַל ערפאַהרענע דאָקטוירים וועלכע האָבען באַהאַנדעלט יעדע פראָבלעמע פון דעם שטאַנדפונקט פון אַ ספעציאַליסט. יעדער קאַפּיטעל איז געשריעבען געוואָרען פון איינעם וועמעס ערפאַהרונג און און שטודיום געבען איהם די מעגליכקייט צו רעדען אַלס אָטאָריטעט איבער דעם ענין וועלכער ווערט באַהאַנדעלט.

| | |
|---|---|
| דר. ניוטאָן עוואַנס | דר. א. ב. אָלסען |
| דר. פוירסי ט. מעגען | דר. א. נ. דאָנאַלדסאָן |
| דר. דזשאָרדזש טהאָמאַסאָן | דר. ד. ה. קרעס |
| דר. ה. וו. מילער | דר. פ. אי. הוירצער |
| דר. וו. א. רובל | דר. וו. ה. וואָלמער |
| דר. דזש. ק. עבאָט | דר. ר. מ. קלאַרק |
| דר. וו. אי. בלים | דר. א. פ. הילל |
| דר. א. אי. סעלמאָן | דר. סי. אי. נעלסאָן |
| דר. א. וו. טרומען | דר. וו. ל. מען |
| דר. אי. ה. ריזלי | דר. מאַרטין קעלער |
| דר. דזש. ט. האַרדינג | דר. פלאָרענס קעלער |
| דר. ד. ד. קאָמסטאָק | דר. עבבי ווינעגאַר־סימפּסאָן |
| דר. וו. וו. וואווירסטער | מיסס העלען ראַיס, ר. נ. |
| דר. דזש. דזש. ווהיר | דר. לאַורעטאַ קרעס |
| דר. ס. וו. העריסאָן | מרס. אי. דזשי הוואַיט, |

און אַנדערע

# סאַניטאַריומס פון די סעווענטה־דעי אַדווענ־טיסטען איבער דער גאַנצער וועלט

## די פּרינציפּען וואָס ווערען באַקאַנט געמאַכט אין דיזען ווערק ווערען וויסענשאַפטליך אָנגעווענדעט אין אַלע סאַ־ניטאַריומס וועלכע ווערען דאָ אויסגערעכענט

איאָווא סאַניטאַריום, נעוועידע, איאָווא
באָולדער־קאָלאָראַדאָ סאַניטאַריום, באָולדער, קאָלאָראַדאָ
גלענדעיל סאַניטאַריום, גלענדעיל, קאַליפאָרניע
דזשעימס הוואיט מעמאָריעל האָספּיטעל, פּלעינוועל, מישיגען
וואָבעש וועלי סאַניטאַריום, לאַפאַיעט, אינדיאַנאַ
וואָלאַ וואָלאַ סאַניטאַריום, קאַלעדזש פּלעיס, וואַשינגטאָן
וואַשינגטאָן סאַניטאַריום און האָספּיטעל, וואַשינגטאָן, די. סי.
וואַשינגטאָן סאַניטאַריום, טאַקאָמאַ פּאַרק, די. סי.
לאָמע לינדע סאַניטאַריום, לאָמע לינדע, קאַליפאָרניע
מעדיסאָן רוראַל סאַניטאַריום, מעדיסאָן, טענעסי
ניו ענגלאַנד סאַניטאַריום, מעלראָוז, מאַסאַטשוסעטס
.נעבראַסקאַ סאַניטאַריום, העיסטינגס, נעבראַסקאַ
סט. העלינע סאַניטאַריום, סט. העלינע, קאַליפאָרניע
סעווענטה־דעי עדווענטיסט מעדיקעל קאַלעדזש ענד האָספּיטעל,
לאָס ענדזשעלעס, קאַליפאָרניע
פּאָרטלאַנד סאַניטאַריום, פּאָרטלאַנד, אָרעגאָן
פּיזגאַה סאַניטאַריום, קענדלער, נאָרד קעראָלאַינאַ
פּערעדאַיז וועלי סאַניטאַריום, נעשאָנעל סיטי, קאַליפאָרניע
פלאָרידע סאַניטאַריום, אָרלאַנדאָ, פלאָרידע
רעסט העיווען סאַניטאַריום, וויקטאָריע, בריטיש קאָלאָמביע

## אויסער נאָרד אַמעריקאַ

אָסלאָ „קורבאַדעט“, אָסלאָ, נאָרוועגיע
באַד איבלינג סאַניטאַריום, באַד איבלינג, דייטשלאַנד
„וואַלדפריעדע“ סאַניטאַריום, בערלין, דייטשלאַנד
וואָרבוירטאָן סאַניטאַריום, וואָרבוירטאָן, וויקטאָריע, אָוסטראַליע
„לאַ ליניער“ סאַניטאַריום, וואָוד, גלאַנד, די שווייץ
מוסורי סאַניטאַריום, מאַר לאַדזש, מוסורי, אינדיע
סטענדבאָראָ פּאַרק סאַניטאַריום, וואָטפאָרד, הוירטס, ענגלאַנד
סידני סאַניטאַריום, וואַהרונגאַ, ניו סויט וועילס, אָוסטראַליע
סימלאַ סאַניטאַריום, סימלאַ, אינדיע
סקאָדסבערג סאַניטאַריום, סקאָדסבערג, דענמאַרק
פרידענסאַו סאַניטאַריום, מאַגדעבורג, דייטשלאַנד
קעיפּ סאַניטאַריום, פּלאָמסטעד, סויט אַפריקאַ
קעניע האָספּיטעל, גענדיע, קעניע, בריטיש איסט אַפריקאַ
ריווער פּלעיט סאַניטאַריום, פּיודזשאַרי, אַרגענטינע, ס. אַ.
שאַנגהאַי סאַניטאַריום, שאַנגהאַי, כינאַ

# פאָרוואָרט

אַמאָל פלעגט מען זאָגען אַז, „די וועמען די געטער ליעבען, שטאַרבען יונג“. אָבער די מאָדערנע וויסענשאַפט האָט געענדערט דעם שפּריכוואָרט און איהם געמאַכט מעהר וויסענשאַפטליך: „די וועלכע פאַרנאַכלעסיגען די רעגלען פון געזונט, שטאַרבען יונג“. און די ערפאַהרונג האָט שוין לאַנג באַשטעטיגט אַז די וויסענשאַפט איז גערעכט.

אונזער דור פאַרמאָגט אין זיך אַ מאָדנעם ווידערשפּרוך: מענשען שטרענגען אָן זייער גאַנצע ענערגיע צו עראָבערען אַ פאַרמעגען, פון וועלכען זיי זאָלען קענען געניסען אויף דער עלטער. אָבער ווען עס קומט שוין די צייט ווען זיי זאָלען אָנפאַנגען געניסען, ווערען זיי פּלוצלונג קראַנק און שטאַרבען און דאָס שווער־פאַרהאָרעוועטע געלט געהט איבער צו אַ צווייטען. מענשען פאַרגעסען אַז דאָס געזונט איז דאָס גרעסטע רייכטום, וועלכעס פיעלע פאַרשווענדען כדי אָנצוזאַמלען גאָלד, אָדער סטאַקס און באָנדס. אָפטמאָל באַצאָהלען מענשען מיט זייער לעבען פאַר דעם פאַרנאַכלעסיגען זייער געזונט, אָהן וועלכען אפילו דער גרעסטער פינאַנציעלער ערפאָלג איז אַ דורכפאַל.

ווי נאַריש איז, דאַריבער, אָט די יאָגעניש נאָך גאָלד אויף די קאָסטען פון דעם געזונט. וואָס פאַר אַ פאַרגעניגען קען שוין געבען אפילו אַ מיליאָן דאָלאַר וועהרענט דער קערפּער ווערט געפּייניגט פון וועהטאָג! וואָס פאַר אַ ווערטה האָבען פיעלע פּראָפּערטיס, אויב זייער אייגענטימער מוז שטאַרבען פאַר דער צייט דערפאַר וואָס ער האָט פאַרגוואַלטיגט זיין געזונט!

די וויסענשאַפט וואָס לערענט אונס ווי צו דערהאַלטען דעם קערפּער אין פאָלקאָמענעם געזונט, און ענטוויקלען אַלע זיינע קרעפטען, אום אַז אַלע אָרגאַנען זאָלען האַרמאָניש צוזאַמענווירקען, — וואָלט געדאַרפט צו זיין דער וויכטיגסטער שטודיום פון איטליכען מענשען. אָבער ליידער זיינען פאַראַן פיעלע וועלכע אינטערעסירען זיך וועניג דערמיט. פיעלע רעדען זיך איין אַז דערפאַר וואָס זיי האָבען גע'ירש'ענט אַ געזונטען קערפּער, וועט ער אויסשטעהן אַלע מיסבאַהאַנדלונגען. אָבער אַזאַ גלויבען שטאַמט פון אומוויסענהייט. מיר לעבען אין אַ דעגענערירטען דור, וועמעס קינסטליכער אַרט לעבען ווירקט דורכאויס אַלין מעהר און מעהר אָפּצושוואַכען דעם אָרגאַניזם.

פאָלקאָמענעס געזונט איז ניט קיין צופעליגע זאַך, נאָר דער רעזולטאַט פון אָפּהיטען די רעגלען פון געזונט. איינינגע מענשען וועלען אפשר ניט איינשטימיג זיין מיט דיעזער באַהויפּטונג. זיי וועלען אייך דערצעהלען וועגען אַ געוויסען „טיפּ“ פון זייער שטאָדט וועלכער האָט זיין גאַנצען לעבען עובר געווען די רעגלען פון געזונט, און איז דאָך געווען געזונט און שטאַרק. אַלין וואָס מע קען זאָגען וועגען אַזאַ פּערזאָן, איז אַז ער האָט געוויס גע'ירש'ענט אַן אויסערגעוועהנליך געזונטען

אָרגאַניזם, און אַז דער אויסנאַהם באַשטעטיגט דעם כלל. איינער אַזאַ פּאַל קען ניט פאַרגליכען ווערען מיט די טויזענטער מענשען וועלכע שטאַרבען אַ פריהצייטיגען טויט פאַר איבערטרעטען די פּרינציפּען פון היגיענע.

אָבער כאָטש עס זיינען פאַראַן פיעלע וואָס אינטערעסירען זיך ניט מיט דער וויסענשאַפט פון געזונט, פון אויסמיידען און קורירען קראַנקהייטען, — זיינען אָבער שוין פאַראַן פיעלע אַנדערע אין אַלע לענדער וועלכע זעהן איין די נויטהוועדיגקייט פון אַזאַ שטודיום. זיי ווייסען גוט אַז די צייט און דאָס געלט וואָס אַזאַ שטודיום קאָסט איז פיעל ביליגער איידער די דאָקטאָר־בילס וואָס זיי וואָלטען באַדאַרפט באַצאָהלען וועהרענט דערזעלבער צייט.

אַמאָל פלעגט אַ דאָקטאָר־בוך זיך באַגניגען מיט זאָגען וואָס מע זאָל טהון איידער דער דאָקטאָר קומט; היינט פאַרלאַנגט מען פיעל מעהר, — מע וויל וויסען ווי אַזוי אויסצומיידען קראַנקהייטען אום אַז מע זאָל ווי ווייט מעגליך ניט דאַרפען מעהר אָנקומען צו אַ דאָקטאָר. היינט פאָדערען די מאַסען אַז מע זאָל פאַר זיי אויסטייטשען און קלאָר מאַכען די לעצטע ערפינדונגען פון דער מעדיצינישער וויסענשאַפט.

דער צוועק פון דיעזען ווערק איז צופריעדענצושטעלען די דאָזיגע פאָדערונג פון די מאַסען. עס איז געשריעבען געוואָרען פאַר די טויזענטער מענשען וועלכע זיינען אומצופריעדען מיט די מעהרסטע דאָקטאָר־ביכער, ווייל זיי געפינען דאָרט ניט דאָס וואָס זיי דאַרפען וויסען. אַזוי ווי דיעזעס ווערק איז געשאַפען געוואָרען, ניט פון איין דאָקטאָר, נאָר פון אַ פערזאָנאַל פון אַכט און צוואַנציג דאָקטוירים, ווערט יעדער ענין באַהאַנדעלט פון דעם שטאַנדפּונקט פון אַ ספּעציאַליסט. יעדעס קאַפּיטעל איז געשריעבען געוואָרען פון איינעם וועמעס פעהיגקייטען און ערפאַהרונג ערלויבען איהם צו רעדען אַלס אָטאָריטעט אין זיין ספּעציאַליטעט.

פיעלע זייטען זיינען געווידמעט געוואָרען צו די גרונט־פּרינציפּען וואָס זיינען דער פונדאַמענט פון געזונט און גליק. ניט נאָר ווערט דאָ גערעדט וועגען קורירען, נאָר אויך וועגען אויסמיידען קראַנקהייטען. אָבער זאָל קיינער ניט דענקען אַז דיעזעס ווערק זוכט צו פאַרנעהמען דעם אָרט פון דעם פאַמיליען־דאָקטאָר; זיין צוועק איז צו העלפען די ברייטע מאַסען אַז זיי זאָלען קענען בעסער צוזאַמענווירקען מיט דעם דאָקטאָר ווען זיין הילף איז נויטיג.

אין דיעזען בוך ווערט ניט פיעל געזאָגט וועגען דראָגס און מעדיצינען. דאָס איז איינשטימיג מיט די לעצטע ענטדעקונגען פון דער מעדיצינישער וויסענשאַפט וועלכע דערווייטערט זיך אַלין מעהר און מעהר פון דראָגס, און דערנעהנט זיך אַלין מעהר צו די ראַציאָנאַלע נאַטור־מעטאָדען פון באַהאַנדלונג.

ד י  אַ ר ו י ס ג ע ב ע ר.

## אינהאַלטס־פאַרצייכנים

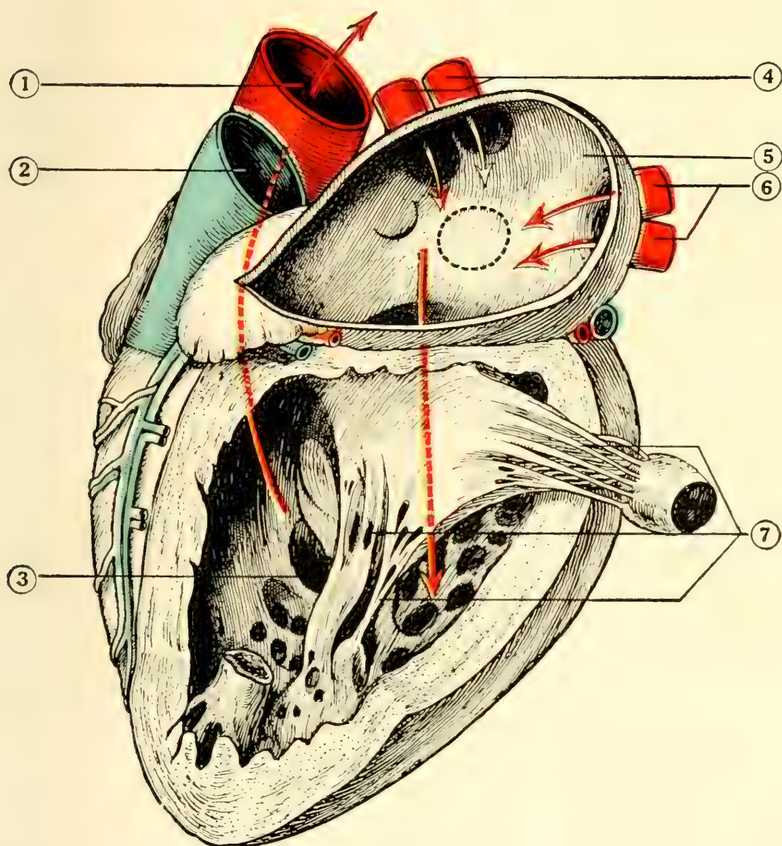
# די באַדייטונג פון די מעדיצינישע ווערטער

אדרענאלין,— צוזאמענציהענדער מיטעל, וואָס ווערט געמאַכט פון גע־ וויסע שטאָפען וואָס זיינען פאראן אין דער ניערען־דריזע.
אלבומען,— איי־ווייס. הויפּט־שטאָף אין חיות און מעהרסטע פלאַנצען.
אלקאלי, — לויגזאַלץ, ווי סאָדיום פּאָטעש א. ד. ג.
אנטיטאָקסין,— קעגענגיפט קעגען אָנשטעקענדע קראַנקהייטען, אי־ בערהויפט געגען דיפטעריט.
אנטיטאָקסין יוניטס, — אָנגענומענע איינהייט צו מעסטען די סערומס, אָדער געגענגיפטען.
אנטימאָני, — א כעמישער גרונט־עלעמענט, אָדער מעטאַל.
אנטיסעפּטישער מיטעל, — א מיקראָבען־צושטערער.
אסעטאַניליד, — א זעהר געפעהרליכער גיפט.
ארטריטיס, — ענטצינדונג פון די געלענקע.
באַיקאַרבאָנעיט אָוו סאָדע, — טרינק־סאָדע.
דיאגנאָז, — א מעדיצינישע אונטערזוכונג צי באַשטימען די קראַנקהייט.
דיאפראגמע, — שיידע־מוסקעל צווישען ברוסט־קאַסטען און בויך.
העי־פיווער, — א קאַטאַר־ענטצינדונג פון נאָז, לונגען, א. ד. ג.
וויסמוט,— א מעטאַל וואָס ווערט געברויכט אין פארבען און מעדיצינען.
טעטאַנוס, — (זעהט „לאַקדזשאָ").
לאים, — קאַלך ; פרוכט פון א בוים.
לאַקדזשאָ, — קאָנוואולסיווע צוזאַמענדריקונג פון די קינבאַקען.
ליקוויד פּעטראָלעיטום, — פּעטראָלעום מעדיצין־פּראָדוקט.
מענטהאָל, — א כעמישער שטאָף פון א געוויקס וואָס ווערט פרודוצירט אין יאפאן.
ניומאָניע־דזשעקעט, — וואָלענער אומשלאָג פאַר ניומאָניע־קראַנקע.
ניטראָגליצערין, — פליסיגער הויפּט־עלעמענט פון דינאַמיט.
נייטראַלע באָד, — א באָד פון 94—97 גראַד פאַהרענהייט.
סאָלושאָן, — א מעדיצין צולאָזען אין וואַסער.
ספּעציפישע געוויכט, — דער פארגלייך פון געוויכט פון א זאַך צום געוויכט פון וואַסער פון 4 גראַד צעלזיוס וואָס האָט דיי־ זעלבע מאָס אָדער אומפאַנג ווי די זאַך.
סימפּטאָמען, — כאַראַקטעריסטישע סמנים פון א קראַנקהייט.
ענער־ענער, — א פלאַנץ וואָס זעהט אויס ווי זשעלאַטין.
עדענאָיאָדס, — די מאַנדלען פון האַלז.
עפּסאָם סאָלטס, — ענגלישע זאַלץ, אָדער ביטערזאַלץ.
עקיוט, — א העפטיגע פאָרם פון וועלכער עס איז קראַנקהייט.
פּעריס גרין, — טויטליכער גיפט ; ווערט געברויכט קעגען מייז, א.ד.ג.
פּערנישעז אנימיע, — אַן עקסטרעמע פאָרם פון בלוטלאָזיגקייט.
פּראָסטאַטא, — דריזע וואָס רינגעלט אַרום די עפענונג פון אורין־ קאַנאַל אין מענער.
פאַהרענהייט, — א טערמאָמעטער וואָס ווערט געברויכט אין אַמעריקאַ.
פאַלאָפּישע רעהרען, — א טייל פון ווייבליכען געשלעכטס־אָרגאַן.
פאָמענטיישאָן, — א הייסער, פייכטער טוך, אָדער קאָמפּרעס.
פאָרמאַלדעהאַיד, — א מעדיצינישער גאַז צום אַריינהוויכען.
קאַטהאַרטיקס, — אָפּפיהרונגס־מיטלען.
קאַטהעטער,— מעדיצינישער אינסטרומענט פאַר אָפּציהען די אורין.
קאָסטיק פּאָטעש, — א אויסברענונגס־מיטעל.
רעקטום, — די עפענונג פון הינטער־לייב.
שפּרונג־אוגערקע,— א פרוכט וואָס ווערט געברויכט אַלס מעדיצין.

## קאָליר־בילדער



דער בלוט־שטראָם
(זעהט זייטע 185)




דער לינקער פֿאָרהויף, און דאָס רעכטע האַרץ־קאַמערל.
מערקט די פֿאַרשיידענע דיקקייטען פֿון די ווענטלאַך
פֿון ביידע קאַמערלאַך. (זעהט זייטע 182)

1. די גרויסע אַרטעריע (אַאָרטאַ)
2. די לונגען־אַרטעריע
3. דאָס לינקע האַרץ־קאַמערל
4. רעכטע לונגען־אַרטעריעס
5. לינקער פֿאָרהויף פֿון האַרצען
6. לינקע לונגען־אַרטעריעס
7. האַרץ־שטריקען וועלכע פֿאַרהינדערען אַז די קלאַפּענס זאָלען זיך שאָקלען, אָדער אַריינגעצויגען ווערען אין פֿאָרהויף ווען דאָס האַרץ־קאַמערל ציהט זיך צוזאַמען.

קענסער פון דער ברוסט
(זעהט זייטע 394)



קענסער פון דער ליפּ
(זעהט זייטע 394)



קענסער פון דער צונג
(זעהט זייטע 394)

א רויז (עריסיפעלאַס)
(זעהט זייטע 381)



הויט־אויסשלאַג (עקזימע)
(זעהט זייטע 278)



פּאָקען
(זעהט זייטע 372)

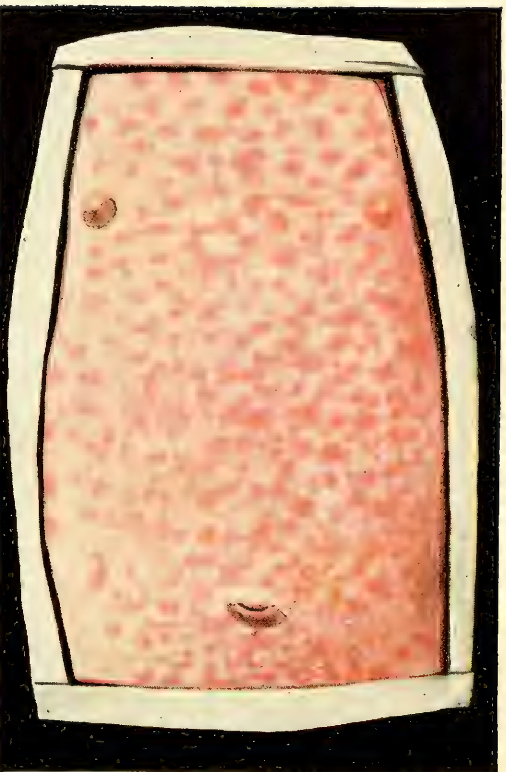


ווינד־פּאָקען
(זעהט זייטע 375)

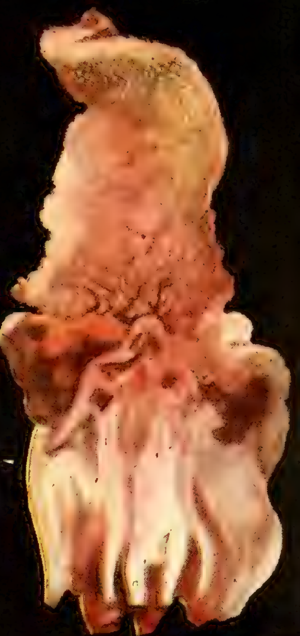


סקארלאַטינע (סקארלעט פיווער)
(זעהט זייטע 367)

[23]



מאָזלען (מיזלס)
(זעהט זייטע 370)







אויבען :   נאָך פינף, און אַכט טאָג נאָך פּאָקען שמועלען
(זעהט זייטע 374)
רעכטס:   דיפטעריטיישע הויט אין פורם — א פורם פון ד'עב
קעהלקאָפּ און דעם שלונד
(זעהט זייטע 247)



דער גאָרגעל אין דיפטעריט
(זעהט זייטע 240)



דער גאָרגעל אין טאָנסילאיטיס
(זעהט זייטע 240)

די סטרוקטור פון דעם אויג
(זעהט זייטע 284)

1. ווייסע אָדער־הויט
2. האָרן־הויט
3. בלוט־געפעסען
4. דער נערוו פון ראיה
5. אויסגאַנג פון גרויסען אויג־אָדער
6. אויגען־ברעמען־מוסקעל
7. דער שוואַרץ־אַפּעל
8. דער אירים (רעגענבויגען־הויט)



דער ענטצינדענער אַפּענדיקס אַפּענדיסיטיס. (זעהט ז. 168)



דער ענטצינדענער אַפּענדיקס מערקט דעם פרעמדען ארטיקעל



א גערשטען אין אויג־לעדעל
(זעהט זייטע 284)



לעדעל־ראַנד־ענטצינדונג
(זעהט זייטע 284)



א רויטע אויג (זעהט זייטע 286)



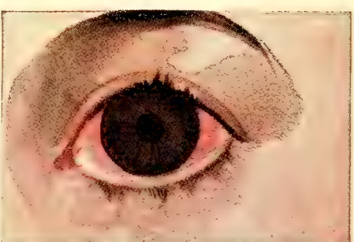
האָגעל־קאָרן



פליגעל־פעל



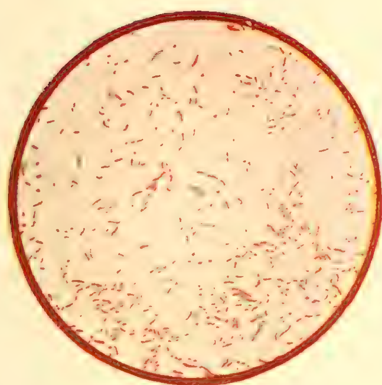
האָרן־הויט־געשוויר. (זעהט זייטע 287 )



ענטצינדונג פון איריס
(זעהט זייטע 287)



גרויע שטאָר
(זעהט זייטע 288)



נומער 1

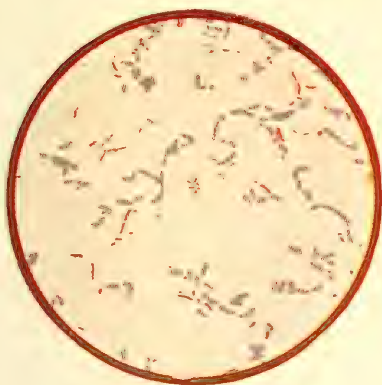


נומער 2

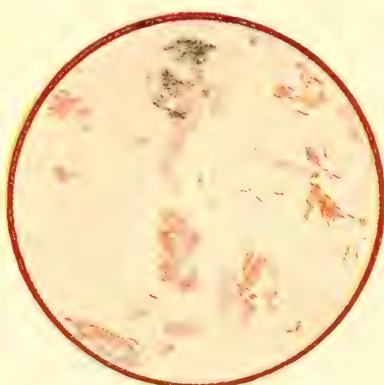
ג ע ד ע ר י ם ־ מ י ק ר אָ ב ע ן (זעהט זייטע 146)

1. פערשיידענע מיקראָבען פון געדערים־אינהאַלט. איינינגע פון דיעזע מי־קראָבען זיינען מעהיג צו פּראָדוצירען גיפטען פון דער געדערים־שפּייז־רעשט.

2. מיקראָבען פון דיזעלבע געדערים נאָך פיער טעג פון געברויכען זויער־מילך. מערקט די פאַרקלײנערונג פון דער צאָל פון די „פיינדליכע" מיקראָבען און די פאַרגרעסערונג פון די „פריינדליכע" מיקראָבען.



נומער 3

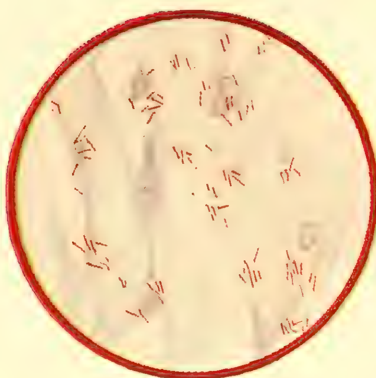


מיקראָבען פון קרעץ (לעפּראָסי)

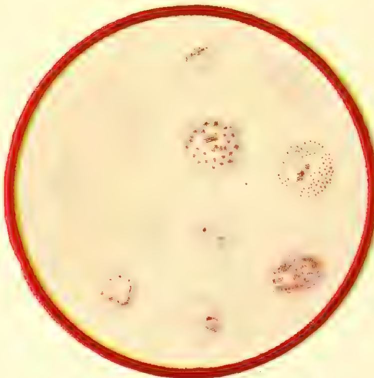
3. מיקראָבען פון דיזעלבע געדערים נאָך אַכט טעג פון געברויכען זויער־מילך. די טונקעלע פלעקען זיינען די „פריינדליכע" זויער־מילך־באַצילען, וועלכע האָבען כמעט פאַרניכטעט די שעדליכע מיקראָבען. (זעהט זייטע 245)



מיקראָבען פון סיפילים אין די קער־
פער־געוועבען. (זעהט זייטע 221)



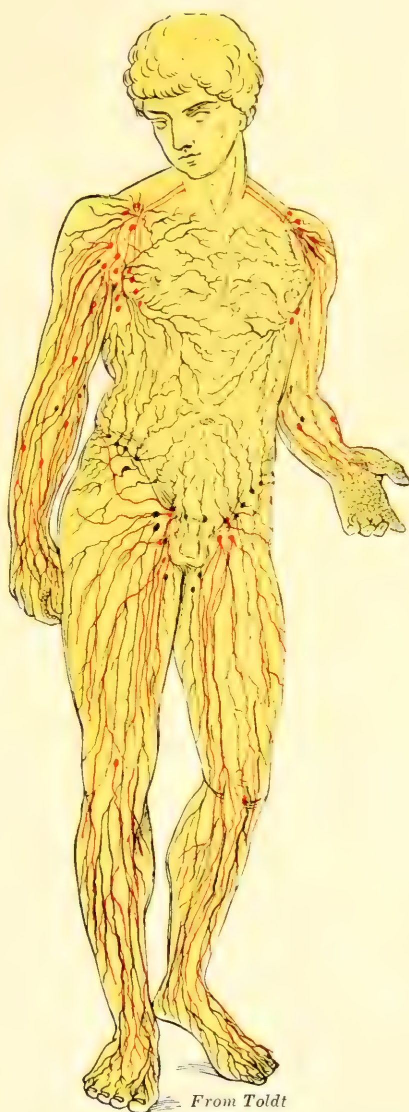
שווינדזוכט־מיקראָבען אין דעם
שפייעכץ. (זעהט זייטע 256)



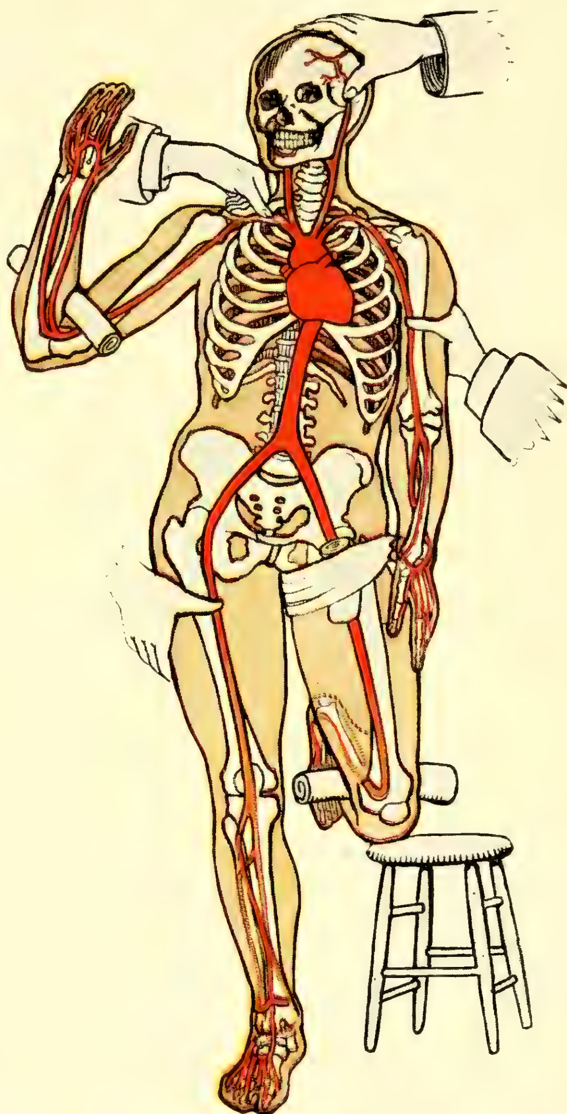
מאַלאַריע פּאַראַזיטען אין בלוט



רויטע און ווייסע בלוט־צעלען
(זעהט זייטע 196)


*From Toldt*

די לימף־דריזען און לימף־געפעס פון מענשליכען קערפּער
אין דעם רומפּ ווערט נאָר געוויזען די אויבערפלאַכליכע געפעס. אין
די אָרעמס און פיס ווערען אויך געוויזען די טיפערע געפעסען, (אין
רויט). (זעהט זייטע 35 )



אַ דיאַגראַמע וואָס ווייזט אָן די קערפּער־טיילען וועלכע מע
קען צוזאַמענדריקען כדי אָפּצושטעלען אַ בלוטונג.
(זעהט זייטע 111)

„דאַריבער וועט געשעהן אַז אויב איהר וועט הערען דיעזע רעכטע, און וועט זיי היטען און זיי טהון, — אַז דיין גאָט וועט היטען דעם אָפּ־מאַך (ברית) און די גנאַדע, ווי ער האָט צו דיי־נע עלטערען געשוואָרען. ... און גאָט וועט פון דיר אָפּשאַפען אַלערליי קראַנקהייטען, און וועט ניט אַרויפלעגען אויף דיר די אַלע בייזע עגיפּטישע קראַנקהייטען.“ דברים 7 : 12, 15.

---

„אויב דו וועסט פלייסיג הערען צו די שטים פון דיין הערר גאָט, און דו וועסט טהון וואָס איז רעכט אין זיינע אויגען און דו וועסט האָרכען צו זיינע געבאָט, און דו וועסט היטען אַלע זיי־נע געזעץ,— וועל איך אויף דיר ניט אַרויפלעגען די אַלע קראַנקהייטען וואָס איך האָב אַרויפ־געלעגט אויף די עגיפּטער, ווייל איך בין גאָט וועלכער היילט דיך.“ שמות 15 : 26.

## קאַפּיטעל 1

# ווי אַזוי דער קערפּער באַשיצט זיך

אין אונזער דור פון מגפות און עפּידעמיעס קען מען ניט אויסמיידען אַ קראַנקהייט נאָר דורך אויסמיידען מיקראָבען, ווייל פון אַכציג ביז ניינציג פּראָצענט פון געזונטע מענשען טראָגען אַרום אין זיך די מיקראָבען פון ניומאָניע אין זייער מויל און האַלז.

איבער ניינציג פּראָצענט קינדער ווערען אָנגעשטעקט מיט דעם שווינדזוכט־מיקראָב איידער זיי ווערען צוועלף יאָהר אַלט, אָבער בלויז אַ קליינער טייל פון זיי ענטוויקלען שווינדזוכט. וועהרענט דער אינפלוענזאַ־כוואַליע האָט די עפּידעמיע דערגרייכט אַזש צו די בערג־דערפער, צום איינזאַמען פּאַסטוך אין מיטען פעלד, צום פּאַרוואָרפענעם לייכט־טהורם, ווייט פון דער געדיכטער באַפעלקערונג. אַלזאָ, אום אויסצומיידען די עפּידעמיע וואָלט מען געמוזט פּאַרלאָזען די אירדישע פּלאַנעטע, ווייל עס איז אוממעגליך צו סטעריליזירען די גאַנצע ערד קעגען די מיקראָבען.

די איינציגע רעטונג איז אין דעם קערפּער זעלבסט, אין זיין ווידערשטאַנדס־פעהיגקייט. עס איז אַ פראַגע פון גוטען אָדער שלעכטען בלוט. דער קערפּער פּאַרמאָגט אַ זעלבסט־שוץ מעכאַניזם וועלכען מע מוז אויפהאַלטען אין גוטער אָרדנונג, און צו דעם וועלען מיר יעצט שענקען אונזער אויפמערקזאַמקייט.

### די ערשטע פּאַרטיידיגונגס־ליניע, — אַלגעמיינע סאַניטאַרע מיטלען

כאָטש עס איז וואַהר אַז עס איז אַמאָל אוממעגליך אויסצומיידען קראַנקהייט־מיקראָבען, און כאָטש עס איז וואַהר אַז אַ געזונטער קערפּער קען זיך אַליין באַשיצען, מיינט דאָס נאָך ניט אַז איינער מעג פליהען גלייך אין געפאַהר אַריין. מע קען אַ סך אויפטהון כדי אויסצומיידען דעם אָנגריף פון אַ קראַנקהייט.

די פּערזאָן וואָס ליידעט פון אַן אָנשטעקענדער קראַנקהייט דאַרף איזאָלירט ווערען, און זיין אָפּפאַל, קליידער, וועש א. ד. ג. דאַרף גרינדליך דעזינפעצירט ווערען. דאָס וואוינונג דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און ציכטיג, און די אָפּגוס־וואַסער און מיסט זאָלען אַוועקגעטראָגען ווערען.

די פליגען און מאָסקיטאָס דאַרפען אויסגעראַמט ווערען פון אונזערע וואוינונגען, ווייל זיי טראָגען שטענדיג אַרום מיט זיך געפעהרליכע מיקראָבען. זייערע בריהונגס־צענטערס זאָלען פאַרניכטעט ווערען.

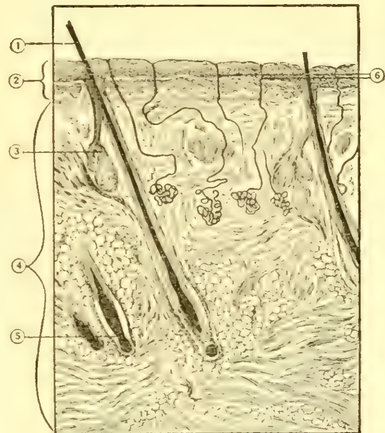
מיר דאַרפען פאָדערען ריינע וואַסער, און קיינמאָל ניט טרינקען פון אַ געפעס וואָס ווערט געברויכט פון אַנדערע. מיר דאַרפען גרינדליך סטעריליזירען אונזער מילך, און אַזוי אַרום פאַרקליינערען די קראַנקהייט־געפאַהר.

מיר דאַרפען גוט אויסלופטערען אונזערע פאַבריקען, שעפּער, אונזערע הייזער, און אונזערע לונגען. מיר מוזען אָטהעמען דורך דער נאָז, און ניט דורך דעם מויל, כדי די לופט זאָל דורכגעזייערט, פייכט און דערוואַרעמט ווערען, און אַז די נאָז זאָל קענען ענטדעקען יעדען גיפטיגען גאַז.

## די צווייטע פּאַרטיידיגונגס־ליניע, — די הויט און די שליים־הויט (מיוקאָז מעמברעין)

דער מענשליכער קערפּער איז אַזוי אָרגאַניזירט, אַז ביי יעדען אָרט וואו מיקראָבען קענען אַריינדרינגען, שטעהט אַ געטרייער וועכטער גרייט צו באַקעמפען יעדען אָנגרייפער. איינער פון די דאָזיגע וועכטער איז די הויט. קיין מיקראָב האָט ניט די קראַפט דורכצוברעכען זיך דורך אַ געזונטער הויט. ניט נאָר איז די הויט וואונדער־שעהן אין סטרוקטור און אויסזעהן, נאָר זי איז הויפּטזעכליך אַ מין וואַנט וואָס באַשטעהט פון זעקס שיכטען לעבעדיגע צעלען, און באַשיצט דאָס בלוט און די אינערע אָרגאַנען פון קערפּער פון יעדער אויסערליכער געפאַהר.

חוץ דער אויסערליכער הויט, וועלכע באַדעקט די גאַנצע אויבערפלאַכע פון קערפּער, איז פאַראַן אַן אינערליכע הויט (די שליים־הויט), וועלכע דעקט אַרום די העהלען פון נאָז, מויל, האַלז, און די אַנדערע אינערליכע קאַנאַלען פון קערפּער. די אויסערליכע הויט גיסט אַרויס אויף איהר אויבערפלאַכע אַזאַ מין פליסיגקייט וואָס מאַכט זי ווייך און עלאַסטיש, און גיסט אַרויס דעם שווייס. די אינערליכע הויט גיסט אויך אַרויס פאַרשיידענע פליסיגקייטען אָדער זאַפטען, מאַנכע פון וועלכע זיינען זעהר וויכטיג פאַר'ן קערפּערליכען זעלבסט־שוץ. אין דער נאָז איז פאַראַן אַ פליסיגקייט וואָס איז דאָפּעלט וויכטיג. זי זויגט אין זיך אַריין דעם שטויב, וואָס טראָגט אויף זיך די מיקראָבען. די נאָז איז דעם מויל'ס וועכטער דורך איהר חוש הריח, דאָס הייסט, די נאָז שמעקט אַ געפאַהר פון וויטען.




די הויט, זעהר פאַרגרעסערט.

1. האָר; 2. איבערהויט; 3. פעט־גלענד, און זיין קאַנאַל; 4. עכטע הויט; 5. האָר־וואָרצלען; 6. שוויים־גלענדס.

די סלונע פון מויל העלפט דער צונג ענטדעקען און צוריקווייזען שעדליכע שטאָפען, איידער זיי קומען אין מאָגען אַריין. די סלונע האָט אויך די אייגענשאַפט צו צולאָזען און אומשעדליך מאַכען פאַרברענענדע שטאָפען. ווי, צ. ב. שטאַרקע זויערע אָדער לויג־זאַלצען (אַלקאַלאַים) וואָס קומען אין באַריהרונג מיט דער שליים־הויט.

דער גאָרגעל און די לופט־רעהרען אין די לונגען זיינען באַדעקט מיט קליינינקען הערלאַך וואָס באַוועגען זיך אַרויס־צו, און האַלטען אָפּ דעם שטויב, באַקטעריען און אַנדערע פרעמדע אַרטיקלען פון אַריינדרינגען צו די לונגען.

אומריינע וואַסער און אָנגעשטעקטע מילך, אָדער שפּייז זיינען אָפטמאָל דער אורשפּרונג פון אַזעלכע קראַנקהייטען ווי טיפוס, כאָלערע, דיפטעריט,

א. ד. ג.. די מאָגען־זאַפּט פון יעדען געזונטען מאָגען ענטהאלט אין זיך א זאַלץ־זויערע (האידראָ־קלאָריק עסיד), וואָס איז זעהר א מעכטיגער דעזינ־פעקטאַנט. עס ווערט פאַרזיכערט אז די מאָגען־זאַפּט פון א געזונטען מאָ־גען קען טויטען די מיקראָבען פון כאָלערע אין א האַלבער שטונדע. די גאַל און די פליסיגקייט פון די געדערים האָבען דיזעלבע ווירקונג, נאָר אין א קליינערען גראַד.

אויף דער אינערער זייט פון דער קליינער קישקע, און טיילווייז אויך אין דעם מאָגען, זיינען פאַראַן קליינע דריזען (גלענדס), וועלכע באַשטעהן הויפּטזעכליך פון ווייסע בלוט־צעלען, וועמעס פונקציע איז צוריקצושטירצען שעדליכע באַקטעריען פון די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען.

די הויט איז אויך א וויכטיגער פאַקטאָר אין דעם רעגולירען די טעמפּע־ראַטור פון קערפּער. אונטער געוועהנליכע אומשטענדען געברויכט דער קער־פּער א טעמפּעראַטור וואָס ענדערט זיך גאַנץ ווייניג. א לאַנג־דויערענדע הייסע אָדער קאַלטע טעמפּעראַטור שטערען דעם גלייכגעוויכט פון קערפּער און שוואַכען אָפּ זיין ווידערשטאַנדס־פעהיגקייט. די נאָרמאַלע טעמפּעראַטור, גענומען אין מויל, איז 98,6 גראַד (פאַהרענהייט). ווען מע וואָלט מעסטען די טעמפּעראַטור פון צוויי געזונטע מענשען און זיי דאַן פאַנאַנדערשיקען, איינ־עם צום נאָרד פּאָל, און דעם צווייטען צום עקוואַטאָר, וואָלט מע וואָלט דאָרט ווידער געמאָסטען זייער טעמפּעראַטור, וואָלט דער אונטערשיעד צווישען די טעמפּעראַטורען פון זייערע קערפּערס געווען ניט מעהר ווי צוויי גראַד, כאָטש די טעמפּעראַטור צווישען די דערמאָנטע צוויי געגענדען אונטערשיי־דעט זיך אויף צוויי הונדערט גראַד. אָט די אויסערגעוועהנליכע צופּאַסליכ־קייט פון קערפּער איז צו פאַרדאַנקען דער נערווען־סיסטעם, וועלכע רעגו־ליערט די צירקולאַציע פון בלוט אונטער דער הויט.

די האָר, ברעהמען, און די נעגעל, וועלכע וואַקסען ארויס פון דער הויט, נעהמען אויך אַנטייל אין באַשיצען דעם קערפּער. די ברעהמען שטערען דעם צוטריט פון שוויים, שטויב א. ד. ג. צו די אויגען. די קליינע הערלאַך וועלכע געפינען זיך ביים אריינגאַנג פון די נאָז־לעכער זייען דורך די לופט וואָס ווערט דורך זיי אריינגעאָטהעמט. די האָר וואָס זיינען צושפּרייט כמעט איבער דעם גאַנצען קערפּער, באַשיצען קעגען א קלאַפּ, העלפען דעם חוש פון אָנטאַפּען, און האַלטען אָן די היץ פון קערפּער.

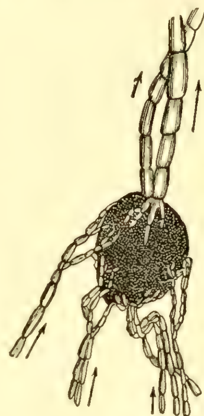
## די דריטע פאַרטיידיגונגס־ליניע, — דאָס בלוט־וואַסער (לימפע), און די מאַנדלען (טאָנסילס)

אפילו ווען מיקראָבען זאָל געלונגען זיך דורכברעכען דורך די ערשטע צוויי ליניעס פון זעלבסט־שוץ, וועלען זיי זיך אָנשטויסען אָן א פיעל שטאַרקערען געגנער ביי דער דריטער ליניע. די דאָזיגע געטרייע וועכטער זיינען די לימף־דריזען וואָס געפינען זיך צווישען דער הויט און דעם בלוט־שטראָם. זיי צעהלען פיעלע הונדערטע און צווישען זיי ווערען אריינגערעכענט די טאָנ־סילס און די אַנדערע לימף־געוועבען.

די דאָזיגע דריזען באַשטעהן פון א מין ווייסע צעלען, צוזאַמענגעהעפּט פון לימף־געוועבען. דורך דיעזע דריזען מוז דורכגעהן דאָס בלוט־וואַסער איי־דער עס פליסט אריין אין בלוט־שטראָם. אין זיי ווערען פאַבריצירט די ווייסע

בלוט־צעלען און עס ווערט גערייניגט דאָס בלוט־וואַסער. זיי העלפען פאַר־ניכטען די מיקראָבען, און מאַכען אומשעדליך זייערע גיפטען.

עס זיינען פאַראַן צוועלף פון דיעזע דריזען אין דער ערשטער שיכטע אַרום דעם מאָגען און צוואַנציג אין דער צווייטער, אָדער טיפערער שיכטע. די קליינע קישקע איז באַזאָרגט מיט דריי שיכטען פון דיעזע פעסטונגען, פון פאַרשיידענער גרויס.


א לימף־קנופּ, מיט זיינע קאַנאַלען. עס זיינען פאַראַן הונדערטע פון זיי אין דעם קערפּער.

אורטיילענדיג פון דעם אָרט וואָס די טאָנסילס פאַרנעהמען אין דעם אָרט וואו עס קומט אריין די שפּייז צום קערפּער, די געטרענקע און די לופט, מו־זען זיי געווים זיין א וויכטיגער פאַקטאָר אין דער באַ־שיצונג פון דעם קערפּער. אָבער טאַקע צוליעב זייער פּאָזיציע פאַלען זיי אָפטמאָל א קרבן צו פאַרשיידענע קראַנקהייטען, ווי צום ביישפּיעל, אדענאָידס, טאָנ־סילאיטיס, און נאָך אנדערע קראַנקהייטען.

## די לעצטע פאַרטיידיגונגס־ליניע, — דער בלוט־שטראָם

די לענגסטע און שטאַרקסטע ליניע פון דעם קער־פּערליכען זעלבסט־שוץ איז דאָס בלוט. „דער מענש איז אַזוי אַלט ווי זיינע אַרטעריעס“, און ער איז אַזוי געזונט ווי זיין בלוט. יעדער אומגינסטיגער אומ־שטאַנד, פון א קלייניגקער וואונד, ביז אַזאַ ערנסטער קראַנקהייט ווי טיפוס, ווירקט אויף דער קוואַליטעט, דער קוואַנטיטעט און דער צירקולאַציע פון דעם בלוט, דאַריבער איז אוממעגליך צו האָבען שלעכטע בלוט, און דאָך זיין געזונט, אָדער צו האָבען געזונטע בלוט, און דאָך זיין קראַנק.

דאָס בלוט פון א נאָרמאַלען מענשען וועגט אומגעפעהר א ניינצעהנטעל פון געוויכט פון קערפּער. עס באַשטעהט פון א פליסיגקייט וואָס הייסט בלוט־פּלאַזמע, אין וועלכער עס שטראָמען אַן אומגעהייערע צאָל קליינינקע קערפּערלאַך, די בלוט־צעלען. די פּלאַזמע פאַרנעהמט 60 פּראָצענט פון דער בלוט־סובסטאַנץ, און די בלוט־צעלען 40 פּראָצענט. די בלוט־צעלען באַ־שטעהן פון דריי מינים צעלען : רויטע, ווייסע (ליוקאָסאיטס) און די בלוט־טעלעכלאַך.

## קאַפּיטעל 2

# די פליכט געזונט צו זיין

דאָס געזונט איז אַן אומגעהייערער עוצר וועלכען מיר שעצען ליידער ערשט דאַן ווען מיר פאַרליערען איהם. עס איז די טייערסטע פון אַלע ערדי־שע מתנות: בילדונג, רוהם, געלד אָדער אַ הויכע סאָציאַלע פּאָזיציע זיי־נען ווייט צו טייער אויב זיי זיינען געקויפט געוואָרען אויף די קאָסטען פון געזונט, ווייל מע קען פון זיי געניסען און הנאה האָבען נאָר ווען מען איז געזונט, ווייל אָהן געזונט קען דער מענש ניט ערפילען זיינע פליכטען צו זיין פאַמיליע, אָדער צו זיינע מיטמענשען, און אויך ניט צו זיין באַשאַפער, ווייל יעדע קערפּערליכע שעדיגונג רויבט אַוועק, ניט נאָר די פיזישע קרעפטען, נאָר אויך די אינטעלעקטועלע און גייסטיגע כחות. יעדער שלעכטער זיט, יעדע אומגעזונטע געוועהנהייט צוקריפּעלט גייסט און קערפּער, מאַכט שווע־רער צו אונטערשיידען צווישען גוט און שלעכט, רעכט און אומרעכט, און ענדיגט זיך אין פאָלקאָמענעם דורכפאַל. דער קערפּער איז דער איינציגער מיטעל דורך וועלכען דער מארך און דער גייסט קענען זיך ענטוויקלען און פאָרמירען דעם כאַראַקטער פון מענשען. ווי וויכטיג איז אַלזאָ צו באַזיי־טיגען יעדע געוועהנהייט וואָס האָט אפילו די מינדעסטע שלעכטע ווירקונג אויף דעם קערפּער.

די תורה לערענט אַז די פיזישע קרעפטען פון יעדען מענשען זיינען אַן היי־ליגע מתנה; אַז דער קערפּער איז דאָס אייגענטום פון גאָט; אַז דער מענש איז באַשאַפען געוואָרען אין דער געשטאַלט פון גאָט; און אַז גאָט האַלט דעם מענש פאַראַנטוואָרטליך פאַר דער אויפפּאַסונג און ענטוויקלונג פון קערפּער.

אָפטמאָל פאַרשווענדען מענשען זייער געזונט און קרעפטען גלייך ווי זיי וואָלטען זיי באַטראַכט אַלס לאַסט. אָבער אַזעלכע פאַרגעסען אַז ניט נאָר איז עס אומגעזונט פאַר זיי, נאָר אַז זיי זיינען פאַראַנטוואָרטליך צו גאָט פאַר אַלע זייערע מעשים וואָס זיי טהון אין זייער קערפּער. דער העכסטער באַרוף פון דעם מענשען איז די ענטוויקלונג פון כאַראַקטער, אָבער כאַראַק־טער ענטוויקעלט זיך דורך ענטשיידען אָדער אויסקלייבען צווישען צוויי ווע־גען, דעם גוטען, און שלעכטען. וואָלט דער מענש ניט געהאַט די מעגליכ־קייט פון ענטשיידען, וואָלט ער געווען ניט מעהר ווי אַ מאַשין, אָהן אַן איי־גענעם ווילען, אָהן וועלכען ענטוויקלונג איז אַן אוממעגליכע זאַך. גאָט האָט דעם מענשען געגעבען דעם ווילען, די קראַפט צו ענטשיידען, און דער מענש דאַרף און קען באַהערשען די נייגונגען פון אַ פאַרדאָרבענעם אַפּעטיט, און פון די נידריגע ליידענשאַפטען.

דער אורשפּרינגליכער פּלאַן פון גאָט ביים באַשאַפען די וועלט, איז גע־ווען אַז דער מענש זאָל לעבען אייביג. דער עץ־החיים און דאָס וואַסער פון דעם גן־עדן האָבען געזאָלט דיענען אַלס מיטעל צו פאַראייביגען די יוגענט פון דעם מענשען. דער פאַרברעכען קעגען די נאַטור־געזעצען, מיט אַלע טרויעריגע פאָלגען דערפון, דויערט שוין אַזוי לאַנג דאָס זיי ווערען באַטראַכט אַלס דער אומפאַרמיידליכער גורל פון דער מענשהייט; אָבער גאָט האָט

דעם מענשען ניט באַשאפען אזוי ווי ער איז היינט, — פארדאָרבען, קרענק־ליך און שוואך. „לבד ראה־זה מצאתי אשר עשה האלהים את־האדם ישר והמה בקשו חשבנות רבים“, „דאָס בלויז האָב איך אויסגעפונען, — אז גאָט האָט דעם מענשען געמאַכט אויפריכטיג, אָבער זיי האָבען זיך אויסגעזוכט פיעלע פאַנטאַזיעס“. קהלת 7 : 29.

פאַר דעם מבול האָט דער מענש געלעבט דורכשניטליך כמעט א טויזענט יאָהר. אדם הראשון האָט געלעבט 930 יאָהר, שת 912 יאָהר און מתושלח 969 יאָהר. משה, דער ערשטער היסטאָריקער פון דער מענשהייט גיט א גענויען באריכט וועגען דעם סאָציאַלען און אינדיווידועלען לעבען פון די ער־שטע יאָהרהונדערטע; אָבער ער גיט ניט אָן אפילו איין פאל אז א קינד זאָל האָבען געבוירען געוואָרען בלינד, טויב, געקריפעלט, אָדער שוואַכזיניג. עס איז געווען אַזאַ זעלטענהייט דאָס א קינד זאל שטאַרבען פאַר זיינע עלטערען, דאָס משה האָט עס באַטראַכט פאַר נויטיג צו באַריכטען: „און הרן איז גע־שטאָרבען פאַר דעם אָנגעזיכט פון טרח זיין פאָטער.“ בראשית 11 : 28.

אָבער די פאַרמעהרונג פון זינד און פאַרדאָרבענהייט האָבען פאַראורזאַכט א טרויעריגע ענדערונג. די מענשהייט טרינקט זיך איין אָן אָקעאַן פון ליידען און טרויער; אפילו די קינדער און די יוגענט זיינען היינט ניט פריי פון קראַנקהייט. די דורכשניטליכע עלטער פון לעבען איז געפאַלען שטופּענווייז. די ערשטע ניין דורות פון פאַר דעם מבול האָבען דורכשניטליך געלעבט צו 912 יאָהר. די ניין דורות פון נאָך דעם מבול האָבען שוין געלעבט בלויז צו 333 יאָהר. אין משה'ס צייטען איז שוין דער דורכשניטליכער לעבען געווען ניט מעהר ווי 70 יאָהר. (זעהט תהלים 90 : 10). אין אונזער צייט איז שוין דער דורכשניטליכער לעבען ניט מעהר ווי 45 יאָהר.

טראָץ אַלע וואונדערבאַרע אויפטוהונגען אויף דעם געביט פון מעדיצין און כירורגיע, און דער פאַרמעהרונג פון מאָדערנע האָספּיטעלער און סאַני־טאַריומס, און דער גרויסער אַרמעע פון געשיקטע דאָקטוירים און נוירסעס, איז דאָך פעסגעשטעלט אַז פיעלע פון די געפעהרליכסטע קראַנקהייטען פאַר־מעהרען זיך פון יאָהר צו יאָהר. (זעהט קאַפּיטעל 3.)

## „ווי די זאָמען, אַזוי די פרוכט“

ווי ערנסטע מענשען, לאָמיר זיך אָפּגעבען רעכנונג וועגען די אורזאַכען פון אָט דער טרויעריגער לאַגע, און זיך שטעלען אייניגע פראַגען: פון וואַנען נעהמען זיך די אומצעהליגע קראַנקהייטען? זיינען טאַקע געזונטהייט און קראַנקהייט ניט מעהר ווי אַ צופאַל? טהוט די נאַטור איהר ארבייט אָהן שום שייכות צו פיזישע געזעצע? אונזער ענטפער אויף איטליכער פון די דאָזיגע פראַגען איז: טויזענט מאָל ניין! דאָס געזונט איז ניט קיין צופאַל, נאָר אַ דירעקטע פאָלגע פון עפּעס. עס איז די פרוכט פון באַשטימטע זאָמען. דאָס געזונט איז אַ צושטאַנד אין וועלכע אַלע אברים אַרבייטען האַרמאָ־ניש צוזאַמען וועגען דעם וואוילזיין פון קערפּער, אין איינשטימונג מיט די נאַטור־געזעצע וואָס גאָט האָט באַשאַפען, און וואָס זיינען אויסגעקריצט אויף יעדען מוסקעל, און אויף יעדער צעלע פון אונזער קערפּער.

עס איז אומבאַדינגט נויטיג צו באַקענען זיך מיט די דאָזיגע געזעצע, און קיין מענש איז ניט באמת געבילדעט סיידען ער איז גענוי באַקאַנט מיט

אַלע באַדירפניסע פון זיין קערפּער. אמת'ער גלויבען איז ניט קיין עקסטאַז אָדער סענטימענט, נאָר עס איז אַ פּראַקטישע זאַך וועמעס צוועק איז צו ענטוויקלען האַרמאָניש די אינטעלעקטועלע, פיזישע און גייסטיגע אייגענ־שאַפטען פון דעם מענשען. דער אידעאַל פון רעליגיע איז — כאַראַקטער.

## נאָך אַ פּאָר פראַגען

ווען איינער ווערט אָנגעגריפען פון אַ קראַנקהייט, שטעלט זיך דער דאָק־טאָר און דער פּאַציענט דריי פראַגען: 1. וואָס איז די קראַנקהייט; 2. וואָס איז איהר אורזאַכע? 3. ווי אַזוי זאָל מען זי באַהאַנדלען?

פון דעם ענטפער אויף דער ערשטער פראַגע ווייס דער דאָקטאָר וואָס פאַר אַ מיטעל ער דאַרף אָנווענדען. אָבער פיעל וויכטיגער איז די צווייטע פראַ־גע, — וואָס איז די אורזאַכע פון דער קראַנקהייט? פאַר אַלעמען איז נויטיג אויסצוגעפינען און באַזייטיגען די אורזאַכע פון דער קראַנקהייט. יעדע באַהאַנדלונג, וואָס איגנאָרירט די אורזאַכע פון דער קראַנקהייט, מעג די באַהאַנדלונג זיין ווי פּרעטענזיעז, איז זי אַ דורכפאַל. פיעל וויכטי־גער איידער צייטווייליג מילדע־רען שמערצען, אָדער סימפּטאָמען, איז אויפצוגעבען די אָדער יענע גע־וועהנהייט וואָס האָט די קראַנקהייט פאַראורזאַכט. די הויפּט־אורזאַכען פון קראַנקהייט זיינען: זאָרג, און אַ פאַרדאָרבענער אַפּעטיט.



זאָרגען איז נאַריש, און עס טהוט קיינעם קיין גוטס ניט

זאָרג איז בלינד און נאַריש. עס ברענגט ניט קיין גוטעס, און איז דער ערגסטער שונא פון אונזער גע־זונט. עס שטערט דער פאַרדייאונג בייטאָג, און פאַראורזאַכט שלאָפ־לאָזיגקייט ביינאַכט. עס שטערט דער טעטיגקייט פון די בלוט־פּראָ־דוצירענדע אָרגאַנען, פאַרהאַרטעט די אַרטעריעס, פאַרגרעסערט דעם בלוט־דרוק, און ברענגט אַריין אומאָרדנונג אין דעם גאַנצען קערפּער. דער פונדאַמענט פון זאָרג איז מורא. דער היפּוך פון מורא איז אמונה. דער מענש וואָס גלויבט אַז גאָט זאָרגט זיך אפילו וועגען די פויגעלאַך, אַזוי דאָס קיינע פון זיי פאַלט ניט צו דער ערד אָהן זיין וויסען; אַז ער פאַרבט די לי־ליעס פון דעם פעלד, און אַז ער ווייס אפילו די צאָל פון די האָר אויף אונ־זער קאָפּ, — אַזאַ מענש וועט אָנטרויען אַלע זיינע זאָרג אויף גאָט און וועט ניט דערלאָזען קיין זאַך, אפילו די געפאַהר פון טויט, צו שטערען זיין רוה. וואויל איז דעם וואָס לעזט און גלויבט די זיכערע פאַרשפּרעכונגען פון גאָט פאַר יעדען איינעם פון זיינע קינדער. „קען די פרוי פאַרגעסען איהר זויגע־דיג קינד, זיך ניט צו דערבאַרעמען אויף דאָס קינד פון איהר לייב? — אפילו

זי זאָל יאָ פארגעסען, וועל איך (גאָט) דיך ניט פארגעסען". ישעיה 49: 15.
עס איז ניט פאראן ביי מענשען קיין איבערגעבענערע ליעבע פון א מוטער'ס
ליעבע. אָבער גאָט פארזיכערט אונס אז זיין ליעבע איז פיעל שטארקער אפילו
פון א מוטער'ס ליעבע. „די זאָלסט ניט פירכטען, ווייל איך בין מיט דיר;
זיי ניט ענטמוטיגט, ווייל איך בין דיין גאָט; איך וועל דיך שטארקען, און
אויך העלפען, און אויך דערהאלטען דיך מיט דער רעכטער האנט פון מיין
גערעכטיגקייט." ישעיה 41: 10.

## אונזער אפעטיט

קיין אנדער פאקטאָר, איבער וועלכען מיר האָבען די קאָנטראָל, איז ניט
אזוי וויכטיג פאר אונזער געזונט ווי די שפייז וואָס מיר עסען. די וויסענ־
שאפט פון ערנעהרונג איז א טייל פון דער פראקטיישער רעליגיע, און שוין
אין דעם ערשטען קאפיטעל פון דער ביבעל ווערט באהאנדעלט אָט די וויכטי־
גע פראגע. אמת'ע רעליגיע פאָדערט אז מיר זאָלען עסען צוליב דעם געזונט,
און ניט צוליעב זויפען.

איינער האָט זיך אמאָל אויסגעדריקט אז ווען מע זאָל איהם לאָזען פאָר־
שרייבען וואָס א נאציאָן זאָל עסען, וואָלט איהם ניט געארט ווער עס מאכט
די אנדערע געזעצע. ווי אזוי און וואָס דער מענש עסט האָט אן אומגעהיי־
ערע ווירקונג אויף זיין כאראקטער. כעס און אויפרעגונג זיינען אָפטמאָל
דער רעזולטאט פון איבערעסען און איבערטרינקען. וועהרענט עס געהט אָן
א מין מלחמה אין מאָגען קען דער גייסט ניט געניסען פון פריעדען. א זויע־
רער מאָגען און א זיסע שטימונג אין דערזעלבער פערזאָן איז כמעט אומבא־
גרייפליך. אויב מע ווערט דערלאָזען אז דער אפעטיט זאָל דיקטירען וואָס מע
זאָל עסען, וועט דער אפעטיט שוין אויך דיקטירען די געדאנקען, פארלאנגען
און די געפיהלען.

די רעליגיע פון דער ביבעל איז א רעליגיע פון געזונט. „זאָל דער לעזער
דאריבער גוט באראכטען די פאָלגענדע ווערטער: „מיין זוהן, הער מיינע
רייד, בויג צו דיין אויער צו מיינע ווערטער. . . היט זיי אין דיין האַרצען.
וואָרין זיי זיינען לעבען פאר די וואָס געפינען זיי און א היילונג פאר דעם
גאנצען קערפער." משלי 4: 20־22.

## קאַפּיטעל 3

# דער וואוקס פון פיזישער דעגענעראַציע

ווערענד די לעצטע 10־15 יאָהר האָבען זיך שטאַרק געמעהרט די קראַנק־הייטען וואָס ווערען פאַראורזאַכט פון דער דעגענעראַציע פון די געוועבען פון קערפּער, וואָס דאָס איז אַ ווייטערער באַוויין פון דער פיזישער דעגע־נעראַציע פון דעם מענשליכען דור. מאַנכע לייקענען עס, ווייל זיי שטיצען זיך אויף סטאַטיסטישע באַריכטען וואָס ווייזען אַז דער דורכשניטליכער לע־בען פון מענשען האָט עטוואָס געשטיגען ווערענד די לעצטע פּאָר יאָהר. אמת, די מענשהייט האָט באַזיעגט אַזעלכע מגפות ווי פּאָקען, כאָלערע, טיפוס, געלער פיבער, א. ד. ג. , וועלכע האָבען אַמאָל פאַרניכטעט גאַנצע שטעדט און אפילו קאָנטינענטען. עס איז געלונגען צו פאַרקלייגערען די שטאַרבליכ־קייט דורך דער היגיענע, די סערומס, און דער וואונדערבאַרער ענטוויקלונג פון דער כירורגישער וויסענשאַפט.

אָבער גלייכצייטיג מיט דיעזען פּאָרטשריט האָט אויך געוואַקסען די צאָל קראַנקהייטען וואָס קומען פון דער דעגענעראַציע פון די קערפּערליכע אָרגאַ־נען, — אַ דעגענעראַציע וואָס איז דער רעזולטאַט פון קינסטליכען אַרט לע־בען און פון צו פיעל „גוט טאַים“. עס איז אמת אַז די דורכשניטליכע לענג פון לעבען איז פאַרגרעסערט געוואָרען, אָבער דאָס מיינט ניט אַז עס איז גע־לונגען צו פאַרגרעסערען דאָס לעבען פון ערוואַקסענע מענשען, נאָר אַז די שטאַרבליכקייט פון קינדער איז פאַרקלייגערט געוואָרען. עס איז באַוויזען געוואָרען דורך סטאַטיסטיקס אַז די צאָל פון מענשען וואָס לעבען פופציג יאָהר איז ניט גרעסער, נאָר קלייגער געוואָרען.

דאָס אַוועק'הרג'ענען פון אַזוי פיעל פיזיש־געזונטע מענשען ווערענד דעם וועלט־קריעג, ברענגט דערצו אַז די ניי־געבוירענע קינדער זאָלען שטאַ־מען פון די איבערגעבליבענע שוואַכערע מענער, וואָס דאָס וועט געוויס נאָך פאַרשאַרפען די דעגענעראַציע פון אונזער דור. אין ענגלאַנד זיינען פאַראַן אַ האַלבער מיליאָן קריפּעלס. פראַנקרייך האָט צוויי מיליאָן פאַרוואונדע־טע און אַנדערטהאַלבען מיליאָן שווינדזיכטיגע,— דער רעזולטאַט פון דער צו־שטערונג פון אַ האַלבען מיליאָן הייטען ווערענד דעם קריעג. דייטשלאַנד האָט פאַרלוירען כמעט אַ העלפט פון איהרע געזונטע מענער.

### דער וואוקס פון גייסטיגע קראַנקהייטען

די טרויעריגסטע ערשיינונג פון אונזער דור איז די דעגענעראַציע פון דעם מאַרך, משוגעת, וועלכע האָט זיך געמעהרט אויף 300% ווערענד די לעצטע 50 יאָהר. עס זיינען פאַראַן 300,000 גייסטיג־קראַנקע אין די ספּע־ציעלע אַנשטאַלטען פאַר אַזעלכע קראַנקע אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען, און נאָך 150,000 אין ענגלאַנד. דער באַוואוסטער אָטאָריטעט איבער גייס־טיגע קראַנקהייטען, דר. פאָרב ווינזלאָו, האָט פיעל מאָל אויסגעדריקט

זיין מיינונג אַז די גאַנצע מענשליכע ראַסע געהט אין דער ריכטונג פון אַלגע־מיינער משוגעת. וועהרענט די לעצטע צוואַנציג יאָהר איז די צאָל פון וואַהנזיניגע געשטיגען אויף 100% פּראָצענט, וועהרענט די באַפעלקערונג איז געשטיגען אויף 52%. אַזוי ווי ניט אַלע גייסטיג־קראַנקע געפינען זיך אין אַנשטאַלטען, איז די צאָל פון אַזעלכע קראַנקע געוויס פיעל גרעסער. די ניו־יאָרקער „ביוראָ אָוו מיוניסיפּעל ריסוירטש" האָט געמאַכט אַ גרינדליכע אונטערזוכונג פון 1,500 קינדער פון די פּאַבליק סקולס אין די ניו־יאָרקער סקולס, און זיי האָבען געפונען אַז פולע 90% פון די קינדער זיינען אומפּאָל־קאָמען פיזיש, אָדער גייסטיג.

אַזוי ווי קיינע שטערונגען ווערען ניט געמאַכט קעגען דעם הייראַטהען צווישען די שוואַכע און קראַנקע עלעמענטען פון אונזער געזעלשאַפט, וואַקסט דאַריבער נאָך שנעלער די צאָל פון פיזיש און גייסטיג־אומפעהיגע.

## דאָס האַרץ און די בלוט־אַרטעריעס

די שטאַרבליכקייט פון האַרץ־קראַנקהייט האָט זיך אין אַמעריקאַ פאַר־מעהרט אויף פופציג פּראָצענט וועהרענט די לעצטע צעהן יאָהר. דער אָפּי־ציעלער סטאַטיסטיישער באַריכט פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען ווייזט אַז די שטאַרבליכקייט פון דער פאַרהאַרטונג פון די אַרטעריעס (אַרטיריאָסקלע־ראָסיס) האָט אין דעם זעלבען פעריאָד געשטיגען אויף 250%. דאָס הייסט אַז היינט שטאַרבען דריי מאָל אַזוי פיעל מענשען פון אָט די קראַנקהייטען איידער מיט צעהן יאָהר צוריק.

אַ באַריהמטער פראַנצויזישער דאָקטאָר האָט געזאָגט אַז „אַ מענש איז אַזוי אַלט ווי זיינע אַרטעריעס". אויב מענשען ווערען היינט אַלט פאַר דער צייט, איז דערפאַר אָפּטמאָל פאַראַנטוואָרטליך די פאַרהאַרטונג פון די אַר־טעריעס. עס זיינען פאַראַן יונגעלייט פון צוואַנציג און פינף און צוואַנציג יאָהר וואָס ליידען פון דער דאָזיגער קראַנקהייט.

ניערען־קראַנקהייט (בראַיט'ס דיזיעז) האָט געוואַקסען אויף 131% אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען וועהרענט די לעצטע צעהן יאָהר. די אַלגעמיי־נע שטאַרבליכקייט פון די קראַנקהייטען פון האַרץ, בלוט־אַרטעריען און ניע־רען איז פון 350,000 פערזאָן יעהרליך.

צוקער־קראַנקהייט האָט געשטיגען מיט 50% אין דער זעלבער צייט. די ענטדעקונג פון „אינסולין" האָט געהאָלפען פאַרהאַלטען דעם קורס פון דער קראַנקהייט, אָבער קיין פאָלקאָמענע קורירונג איז פאַר קראַנקהייט ביז אהער נאָך ניט ענטדעקט געוואָרען.

## קענסער און שווינדזוכט

קענסער, די שרעקליכע, געהיימניספולע קראַנקהייט, וואָס וואַרפט אָן אַ שרעק ווען עס ווערט נאָר דערמאָנט, וואַקסט אויף אַן אומגעהייערען אופן, טראָץ אַלע אָנשטרענגונגען עס צו באַקעמפען. הונדערט טויזענט מענשען שטאַרבען יעהרליך פון דער דאָזיגער קראַנקהייט. איין פרוי פון יעדע זיבען און איין מאַן פון יעדע עלף מענער פון איבער פינף און דרייסיג יאָהר, וועלען

שווינדזוכט (אַלע פאָרמען)
ניומאָניע (אַלע פאָרמען)
האַרץ־קראַנקהייטען
רוהר (דיאַרעע) און געדערים־ענטצינדונגען אונטער 2 יאָהר
ניערען־קראַנקהייטען
אַפּאָפּלעקסיע
קענסער
דיפטעריט און קרופּ
טיפוס
אינפלוענזאַ
קייך־הוסטען
מאָזלען
סקאַרלאַטינע

די דאָזיגע סטאַטיסטיק, גענומען פון אַ רעגירונגס־באַריכט, צייגט די באַשטימטע פאַרקלייגערונג פון די אָנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי שווינדזוכט, ניומאָניע, און טיפוס. אָבער עס צייגט אויך אָן אויף דעם וואוקס פון דעגענעראַציאָנס־קראַנקהייטען, ווי קענסער, ניערען־ און האַרץ־קראַנקהייטען.

שטאַרבען פון דיעזער קראַנקהייט, ווערליג עס ווערט אויסגערעכענט. דאָס איז באמת א קראַנקהייט פון דער ציוויליזאַציע, ווייל זי איז כמעט אומ־באַקאַנט צווישען אומציוויליזירטע פעלקער. זי האָט זיך אין די לעצטע צעהן יאָהר פאַרמעהרט אויף 500%. אין אמעריקא אליין זיינען שטענדיג פאַראַן ניט ווענינער פון 300,000 פערזאָן וואָס ליידען פון קענסער.

טראָץ דעם וואָס שווינדזוכט ווערט פאַראורזאַכט פון א מיקראָב, וואָלט דער מיקראָב אליין ניט געקענט אָנטהון דעם גרויסען שאָדען וואָס ער טהוט, אָהן דער אַלגעמיינער שוואַכקייט און פאַרקליינערטער וויטאַליטעט פון קער־פער. שווינדזוכט איז נאָך אלץ „די גרויסע ווייסע מגפה“, ווי אמאָל. עס שטאַרבען דערפון טעגליך אין אמעריקא 500 פערזאָן, אָדער 150,000 יעהר־ליך. ניט וועניגער ווי 500,000 זיינען שטענדיג אָנגעשטעקט מיט דעם מיק־ראָב פון שווינדזוכט אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען.

## די רויטע מגפה

די וועגערישע קראַנקהייטען זיינען דער הויפּט־פאַקטאָר וואָס ביישטייערט צו דער דעגענעראַציע פון אונזער דור. ניט נאָר זיינען די דאָזיגע קראַנק־הייטען פאַראַנטוואָרטליך פאַר דער צוקריפּלונג פון זייער קרבן, נאָר זיי ווע־רען איבערגעגעבען בירושה צו דער פאַמיליע פון דעם אָנגעשטעקטען. סי־פילים וואָס ווערט איבערגעגעבען בירושה איז טאַקע איינע פון די שוידער־האַפטיגסטע קראַנקהייטען. קינדער וואָס ווערען געבוירען מיט אָט דער קראַנקהייט אין א טעטיגער פאָרם, שטאַרבען געוועהנליך אין א פּאָר טעג אָדער וואָכען נאָך דעם געבוירען ווערען. ווערליג דר. ענגעל און דר. ריי־מער, שטאַרבען קינדער וואָס ווייזען סימפּטאָמען פון סיפילים אין די ער־שטע פיער וואָכען כמעט אַלע גלייך אויס; פון די וואָס ווייזען סמנים אין צווייטען מאָנאַט, שטאַרבען צוויי דריטעל; פון די וואָס באַווייזען סמנים אין דריטען מאָנאַט, שטאַרבען א העלפט; פון אַלע סיפיליטישע קינדער לעבען בלויז 28% נאָך דעם ערשטען יאָהר.

דר. סטיל האָט אויסגעפונען אז אין די פאַמיליען פון 87 קינדער וואָס זיינען געווען אונטער זיין באַהאַנדלונג פון געבוירענעם סיפילים, זיינען אויס־סער אָט די קרבנות געווען 39 טויט־געבוירענע, 36 מפּילס, 25 זיינען גע־שטאָרבען נאָך דעם געבורט, אַלע פון סיפילים; פון די 87 קינדער אונטער באַהאַנדלונג זיינען 13 געשטאָרבען וועהרענט מען האָט זיי אונטערזוכט. אין אנדערע ווערטער הייסט עס אז פון 187 קינדער, געבוירענע און אומגעבוי־רענע, זיינען 113 אומגעקומען פון סיפילים פון איינעם אָדער ביידע עלט־ערען. און אפילו פון די 25% סיפיליטישע קינדער וואָס בלייבען לעבען נאָך דעם ערשטען יאָהר, זיינען די מעהרערע אין גאַנצען אומפעהיג פאַר די נאָר־מאַלע פונקציעס פון דעם לעבען.

א העלפט פון אַלע קראַנקע זיינען דער רעזולטאַט פון אומנאָראַלישע אַקטען. דאָס הייסט אז אויב מע וואָלט קענען אויסראָטען אַלע „סאָציאַלע“ קראַנקהייטען, וואָלט מען א העלפט פון די האָספּיטעלער געקענט באַנוצען פאַר אנדערע צוועקען. די וועגערישע קראַנקהייטען זיינען ניט נאָר דער גרעסטער פאַקטאָר אין דער דעגענעראַציע פון אונזער דור, נאָר זייער וויר־קונג באַדייט די סיסטעמאַטישע פאַרניכטונג פון דער באַפעלקערונג.

## די פאַרקליינערונג פון די געבורטען

די שטענדיגע פאַרקליינערונג פון דער צאָל געבורטען איבער דער גאַנצער וועלט איז אַ ווייטערער באַווייז פון דער דעגענעראַציע פון דער מענשהייט. אין פראַנקרייך איז די צאָל פון די יעהרליכע געבורטען מיט 30,000 קליינער איידער די צאָל פון די געשטאָרבענע. אין אַמעריקאַ זעלבסט איז די לאַגע ניט פיעל בעסער. עס איז אויסגערעכענט געוואָרען אַז אויב די פאַרקליי־נערונג פון דער צאָל געבורטען זאָל אָנגעהן אין דער זעלבער פּראָפּאָרציע ווי אין די לעצטע עטליכע צעהנדליג יאָהר, וואָלט ניט געבליבען איין קינד אין 200 יאָהר ארום. אָט די פאַרקליינערונג פון געבורטען איז מערקבאַר הויפּט־זעכליך ביי די רייכערע קלאַסען פון דער געזעלשאַפט. עס איז זיכער אַז דער צו־ראַפינירטער לעבען פון די רייכערע עלעמענטען, די יאָגעניש נאָך פאַר־גענינענס, דער פאַרנאַכלעסיגען פון די פּאַטערליכע פליכטען, די אַזוי־גע־נאַנטע העכערע בילדונג פון פרויען, און זייער אריינטריט אין קאָמערציעלען און אינדוסטריעלען לעבען האָבען פיעל בייגעטראָגען צו אָט דעם צושטאַנד.

## ווייטערע סמנים פון דעגענעראַציע

עס איז גוט באַוואוסט אַז פיעלע מוטערס קענען ניט געבען זויגען זייערע קינדער. דר. האָלט, פון ניו יאָרק, אַ ספּעציאַליסט איבער קינדער־קראַנק־הייטען, פאַרזיכערט אַז אין ניו־יאָרק ווערען דריי פון יעדע פיער קינדער אויפגעהאָדעוועט ניט פון זייער מוטער'ס ברוסט! און אַ צווייטער דאָקטאָר, (דר. בונדזש, פון דער שווייץ) באַהויפּטעט אַז דיעזער טרויעריגער צושטאַנד איז דער רעזולטאַט פון געברויך פון אַלקאָהאָל.

פאָלקאָמען געזונטע צייהנער זיינען שוין כמעט אַן אויסנאַהמע אין אונ־זער דור. אַן אויספיהרליכע אונטערזוכונג פון פאַרצייטיגע שאַרבענס האָט באַוויזען אַז דער איינפאַכער לעבען פון די פּרימיטיווע מענשען איז געווען פיעל געזונטער פאַר זייערע צייהנער איידער אונזער קינסטליכער לעבען. דיעזער פאַקט ווערט נאָך אַמאָל באַשטעטיגט פון די היינטיגע עסקימאָסען, וועלכע, ווי באַוואוסט, לעבען נאָך היינט אַ פּרימיטיווען לעבען. זייערע צייהנער זיינען ניט נאָר שטאַרקער פון אונזערע, נאָר זיי ווערען נאָך שטאַר־קער מיט דער צייט. די עסקימאָסען עסען די גראָבסטע שפּייז, און דערצו געברויכען זיי זייערע צייהנער אויך פאַר אַנדערע צוועקען, ווי, למשל, זיי קייען זייערע לעדערנע שטריק אום זיי ווייך צו מאַכען. זיי פאַרמאָגען שטאַרקע, געזונטע צייהנער, אַרויפגעזעצט אויף מאַסיווע קינבאַקען. די צייהנער פון די ווייסע „ציוויליזירטע“ מענשען פוילען, ווייל די ווייכע, ראַ־פינירטע שפּייז וואָס מיר עסען פאָדערט ניט פיעל צוקייען מיט די צייהנער. אויב מיר וועלען זיך ניט באַצייטענס אומקעהרען צו די נאַטירליכע שפּייזען וואָס אָפּפערען מעהר אַרבייט פאַר די צייהנער, וועלען צייהנער באַלד ווע־רען אַ זאַך פון דער פאַרגאַנגענהייט.

## טויטליכע גיפטען

גליקיליכערווייזע פאַר די פאַראייניגטע שטאַאַטען איז דער קעניג אַל־קאָהאָל אַראָפּגעזעצט געוואָרען פון זיין טהראָן וואָס ער האָט אַמאָל פאַרנו־מען; אָבער ליידער האַלט ער נאָך אָן זיין הערשאַפט אין אַנדערע לענדער,



דער עסקימאָס ערנעהרט זיך אויף זעהר גראָבער שפּייז, און געברויכט זיינע צייהנער אויך פאַר אַנדערע צוועקען. זיינע צייהנער זיינען שעהן און געזונט.

און אין איירָאפּאַ איז אַלקאָהאָל נאָך אַלץ די ערגסטע אָנשיקעניש וואָס האַלט אָפּ איהר פּראָגרעס אין אַלע ריכטונגען.

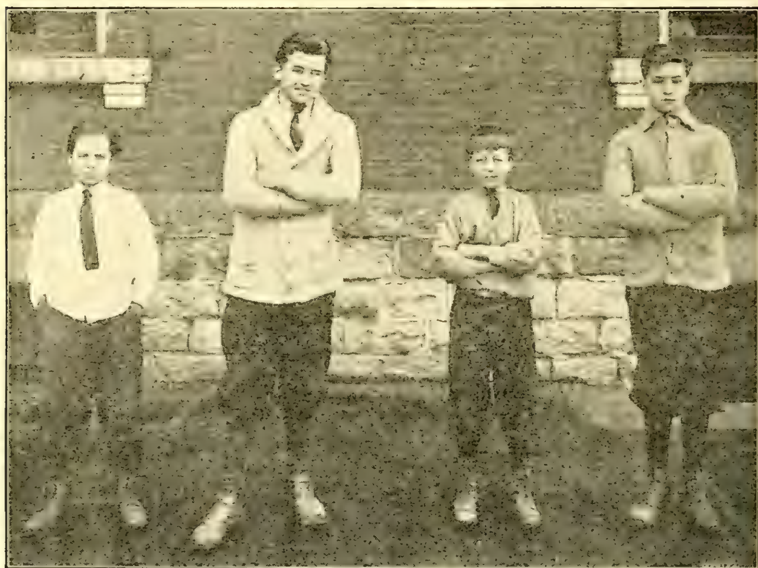
דער מעכטיגסטער קרוב פון אַלקאָהאָל, וועלכער איילט אונטער די פיזישע דעגענעראַציע פון אונזער דור, איז טאַבאַק. דער דאָזיגער טויטליכער גיפט קומט שטיל ווי אַ גנב אַריין צום מענשליכען קערפּער, און רויבט פון איהם אַוועק ניט נאָר דאָס געזונט נאָר רויבט אויך אַוועק פון דעם מענשען זיין מאָראַלישען חוש. די סומע וואָס ווערט יעהרליך פאַרשוועגדעט אויף טאַבאַק איז אומגעהייער גרויס, און וואַקסט נאָך אַלץ פון יאָהר צו יאָהר. אָבער דאָס טרויעריגסטע איז אַז אָט די נידערטרעכטיגע, שמוציגע געוועהנהייט פאַרשפּרייט זיך היינט שטאַרק ביי פרויען. עס איז גוט באַוואוסט אַז ווען אַ פרוי נעהמט אַריין אין איהר קערפּער אַ גיפטיגען שטאָף, דעגענערירט זי פיעל שנעלער איידער אַ מאַן, ווייל איהר נערווען־סיסטעם איז פיעל דעליקאַטער, און זי איז מעהר אונטערוואָרפען צו דעגענערירענדע ווירקונגען. זעהר געצעהלטע פרויען וואָס געברויכען טאַבאַק, קענען ביישטעהן דעם נסיון פון טרינקען משקה, און נאָך וועניגער פרויען פון די וואָס געברויכען משקה קענען אָנהאַלטען זייער מאָראַלישען גלייכגעוויכט.

פון וואַנען, אויב ניט פון ניקאָטין, נעהמט זיך די אומגעהייערע צאָל גייסטיג־קראַנקע וואָס פילען אָן די אַנשטאַלטען? טאַבאַק האָט די טרויעריגע אייגענשאַפט צו באַטויבען די עדעלע געפיהלען פון דעם מענשען, לאָזען איהם איבער ענטווישט פון דעם לעבען, און גלייכגילטיג צו די נויטען פון אַנדערע. עס איז קיין וואונדער ניט וואָס מיר האָבען היינט אַ כוואַליע פון פאַרברעכען, ווען מען דערלאָזט אַז ניקאָטין און רויך זאָלען פאַרטעמפּען די געוויסענס. ניט אומזיסט איז פאַרוועהרט געוואָרען צו געברויכען טאַבאַק

אין דעם 17טען יאָהרהונדערט. מען האָט דאַן פאַרדאַמט ניקאָטין אַלס אַ געפעהרליכע, גיפטיגע, שמוציגע געוועהנהייט, וואָס פאַסט ניט פאַר קיין זעלבסט־רעספּעקטירענדען מענשען; היינט איז דאָס גאָר אַ צייכען פון עלע־גאַנץ און ווערט אָנגענומען אַלס אַ נאַטירליכער צייט־פאַרטרייב און אומ־שולדיגער פאַרגעניגען. עס איז שוין לאַנג צייט אַז עס זאָל זיך אויפהויבען אַ מעכטיגער פּראָטעסט און קאַמף קעגען אָט דעם פּאַראַזיט, וואָס זויגט אויס די לעבענס־קרעפטען ביי דער היינטיגער מענשהייט.

## די דראָג־געוועהנהייט

עס זיינען פאַראַן פיעלע פאַרשוינען וואָס דענקען אַז זיי קענען זיך באַ־געהן אָהן דעם דאָקטאָר'ס עצות, און זיי נעהמען אויף זיך ניט נאָר צו מאַ־כען דעם דיאַגנאָז פון זייער קראַנקהייט, נאָר זיי קלייבען זיך אפילו אויס די מעדיצין וואָס געפעלט זיי אַם מייסטען, געוועהנליך אַ פּעטענט־מעדיצין.



טאַבאַק האָט אַ באַזאָנדער שעדליכע ווירקונג אויף באָיס. די קליינערע צוויי באָיס רויכערען, די גרעסערע רויכערען ניט. יעדער איז 14 יאָהר אַלט.

די דאָזיגע מגפה פון נאַרקאָטיזם האָט היינט שוין באַקומען געפעהרליכע פּראָ־פּאָרציעס. עס ווערען היינט געאָפּפערט אויף דעם מאַרקעט איבער דריי און צוואַנציג טויזענט פּעטענט־מעדיצינען, וואָס זאָלען זיין אַ רפואה פאַר „אַלע מכות", פון אַ האַרטער לעבער, ביז אַ ווייכען מאַרך. זייער גרויסע פּאָפּולאַריטעט קומט פון דער געהיימניס וואָס רינגעלט אַרום זייער באַ־שטאַנד. די פּעטענט־מעדיצינען קענען צוטיילט ווערען אויף צוויי מינים:



מיליאָנען מענשען זיינען פּריוויליגע דראָג־שקלאַפּען

אומשעדליכע אָפּנאַרעריי; און געפעהרליכע דראָגס, ווי, למשל, מאָרפין, קאָקעין, כלאָראַל, אַסעטאַניליד, און אַלקאָהאָל. אַזעלכע דראָגען פאַרשקלאַפען דעם געברויכער, און עס איז זעהר שווער זיך אָפּגעוועהנען פון זיי.

עס ווערט אויסגערעכענט אַז אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען זיינען פאַראַן ניט ווייניגער ווי פיער מיליאָן אומגליקליכע קרבנות פון מאָרפין און קאָקעין, אויסער די אַנדערע מיליאָנען מענשען וואָס זיינען פאַרשקלאַפט צו טער־פּראָדוקטען. דער ווילען צו פאַרגעסען אָן טרויער, דער באַגעהר נאָך צייט־ווייליגען פריעדען פון גייסט, די מורא פאַר וועהטאָג, — דאָס זיינען די אור־זאַכען פאַרוואָס מיליאָנען מענשען ווערען פאַרשקלאַפט צו דראָגס. דער רעזולטאַט איז אַ באַטויבטקייט פון מאַרך און קערפּער, וואָס איז אַ זעהר גינסטיגער צושטאַנד פאַר דער ענטוויקלונג פון געפעהרליכע קראַנקהייטען. דער יעהרליכער געברויך פון אַ ביליאָן פונט קאָפע און אַ הונדערט מיליאָן פונט טהעע און איבער דריי הונדערט מיליאָן פונט קאַקאַאָ אין די פאַראיי־ניגטע שטאַאַטען, זיינען אַ וויכטיגער פאַקטאָר אין דער דעגענעראַציע פון אונזער דור.

## קאַפּיטעל 4

# אַלגעמיינע היגיענע

דער באַוואוסטזיין אַז דער מענש איז אַ הייליגער טעמפּעל אין וועלכען גאָט ווערט געדיענט, וואָלט באַדאַרפט זיין דער העכסטער אָנטריב פאַר דער אויפזעהונג און ענטוויקלונג פון אונזערע פיזישע קרעפטען. דער מענשליכער אָרגאַניזם איז דאָס מייסטערווערק פון דער באַשאַפונג, און דער באַשאַפער לאַדט אונס איין צו מאַכען עס פאַר אונזער שטודיום, אום אַז מיר זאָלען פאַרשטעהן זיינע באַדירפנישע, און טהון אַלץ מעגליכעס אויסצוהיטען אונזער קערפּער פון שעדיגונג אָדער פאַרומרייניגונג.

## די בלוט־צירקולאַציע

כדי צו זיין געזונט, מוזען מיר פאַרמאָגען ריינע בלוט, ווייל דאָס בלוט איז דער שטראָם פון לעבען. עס באַנייט די אָפּגענוצטע געוועבען, און ערנעהרט דעם קערפּער. אויב דאָס בלוט ווערט באַזאָרגט מיט פּאַסיגע שפּייז־עלעמענטען, און ווערט גערייניגט און דערקוויקט דורך דער באַריהרונג מיט פרישער לופט, טראָגט עס לעבען און ענערגיע צו יעדען טייל פון אָרגאַניזם. וואָס פאָלקאָמענער די צירקולאַציע, אַלץ פאָלקאָמענער ווערט אָנגעפיהרט די דאָזיגע טעטיגקייט פון באַנייאונג פון קערפּער.

ביי יעדען פּולס־שלאָג פון האַרצען, דאַרף דאָס בלוט געשטופּט ווערען שנעל און לייכט צו אַלע טיילען פון קערפּער. דער פלוס טאָר ניט געשטערט ווערען פון ענגע קליידער אָדער שנורען, אָדער פון צו קנאַפּער קליידונג פון די עקסטרעמע טיילען. יעדע שטערונג פון דער צירקולאַציע שטויסט דאָס בלוט צוריק צו די לעבענס־אָרגאַנען, וואָס ווערען דערפון אָנגעזאַפּט מיט צו פיעל בלוט. קאָפּ־שמערצען, הוסטען, אַ צאַפּעלדיג האַרץ, אָדער אומפאַרדייאונג זיינען אָפטמאָל דער רעזולטאַט פון אַזאַ צושטאַנד.

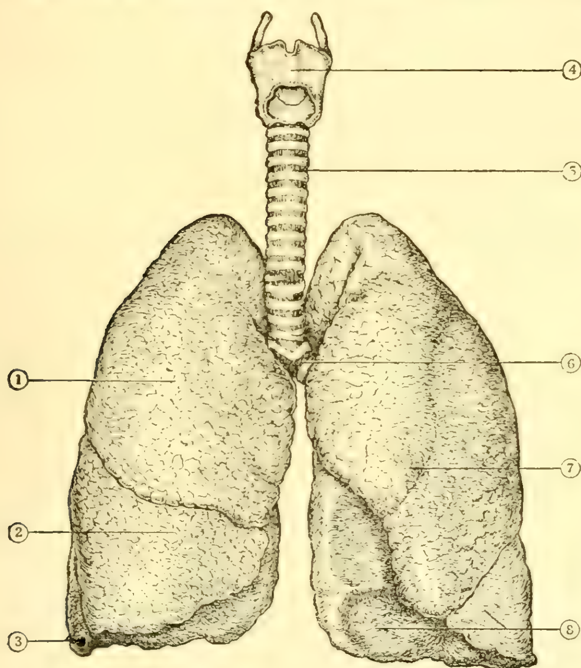
## דאָס אָטהעמען

כדי צו האָבען גוטעס בלוט, מוזען מיר טיף אָטהעמען. פולע, טיפע אַריינאָטהעמונגען פון לופט וואָס פילען אָן די לונגען מיט זויער־שטאָף, רייניגען דאָס בלוט. זיי פאַרבען דאָס בלוט אַ העלען, געזונטען קאָליר, און שיקען עס דערנאָך פאַנאַנדער אַלס לעבענס־שטראָם צו יעדען ווינקעל פון קערפּער. ריכטיגער אָטהעמען שטילט די נערוועז, שאַרפט דעם אַפּעטיט, העלפט דער פאַרדייאונג, און ברענגט אָן טיפען, דערפרישענדען שלאָף.

די לונגען מוזען געגעבען ווערען די פולסטע פרייהייט פון באַוועגונג. זיי ווערען פאַרגרעסערט דורך פרייע, אומגעשטערטע באַוועגונגען; זיי ווערען קליינער פון ענגשאַפט און צוזאַמענדריקען. דערמיט ערקלעהרען זיך די שלעכטע פאָלגען פון זיצען איינגעבויגען ביי דער אַרבייט. אין אַזאַ פּאָזיציע איז אוממעגליך אַ טיפער אָטהעמען. אויבערפלאַכליכער אָטהעמען ווערט

לייכט פאַרוואַנדעלט אין אַ געוועהנהייט, און די לונגען פאַרליערען זייער פעהיגקייט צו ענטוויקלען זיך. דער זעלבער שאָדען קומט פון שטייפען אַרומ־שנורעווען זיך. דער אונטערשטער טייל פון ברוסט־קאַסטען ווערט צוזאַ־מענגעפּרעסט; די מוסקלען פון בויך וועלכע העלפען דעם אָטהעמען האָבען ניט גענוג רוים פאַר פרייע באַוועגונגען, און די לונגען ווערען געשטערט אין זייער טעטיגקייט.

דער רעזולטאַט איז אַז דער קערפּער קריעגט ניט אַריין גענוג זויער־שטאָף, און דאָס בלוט פליסט צו לאַנגזאַם. דער אָפּגענוצטער מאַטעריאַל, די גיפטען




די לונגען און די לופט־רעהר, ווי זיי זעהען אויס פון פאָרענט.

1. רעכטע לונג, אויבערשטער טייל
2. מיטעלסטער טייל
3. אונטערשטער טייל
4. קנאָרפּעל פון קעהלקאָפּ
5. די לופט־רעהר
6. לינקער לופט־רעהר־צווייג
7. לינקע לונג, אויבערשטער טייל
8. אונטערשטער טייל

וואָס וואָלטען געדאַרפט אַרויסגעוואָרפען ווערען דורך די אַרויסאָטהעמונגען פון די לונגען, בלייבען אין קערפּער, און דאָס בלוט איז אומריין. די שלעכ־טע ווירקונג איז ניט נאָר אויף די לונגען, נאָר אויך אויף דעם מאָגען, לע־בער, און מאַרך. די הויט ווערט בלאַס, די פאַרדייאונג ווערט פאַרהאַלטען; דאָס האַרץ ווערט געדריקט; דער גייסט כמורנע; די געדאַנקען צומישט;

די שטימונג נידערשלאָגען; דער גאַנצער אָרגאַניזם ווערט געדריקט און אומ־טעטיג, און זעהר עמפינדליך צו קראַנקהייט.

## ריינע לופט

די לונגען וואַרפען שטענדיג אַרויס אומריינקייטען, און דאַריבער מו־זען זיי שטענדיג באַנייט ווערען מיט פרישער לופט. אומריינע לופט קען ניט געבען די נויטיגע מאָס זויער־שטאָף, און דאָס בלוט געהט צום מאַרך און איבריגע אָרגאַנען אַן אומריינע און אומפרישע. דערפאַר איז אַזוי וויכ־טיג גרינדליך אויסצולופטערען דאָס הויז. וואוינען אין פאַרמאַכטע, שלעכט־אויסגעלופטערטע צימערען, וואו די לופט איז טויט און פאַרגיפטעט, שוואַכט אָפּ דעם גאַנצען אָרגאַניזם. דער קערפּער ווערט אַזוי אַרום שטאַרק עמפינד־ליך צו ערקעלטונגען, און די מינדערסטע אַרויסשטעלונג צו קעלט פאַראור־זאַכט אַ קראַנקהייט. פיעלע פרויען זיינען בלאַס און שוואַך ווייל זיי זיינען צו פיעל פאַרשפּאַרט אין הויז. זיי אָטהעמען איבער דיזעלבע לופט ביז זי ווערט אָנגעפילט מיט גיפטיגע שטאָפען וואָס ווערט אַרויסגעלאָזען דורך דער הויט און די לונגען; און די דאָזיגע אומריינקייטען קומען אַזוי אַרום ווידער אַריין צום בלוט.

## אויסלופטערונג און זונען־שיין

קיין צימער איז ניט פּאַסיג צו דיענען אַלס שלאָף־צימער, סיידען מע קען עס טעגליך אויפמאַכען צו דער לופט און זונען־שיין. דער וואָס שלאָפט אין אַ זון־לאָזען צימער, אָדער פאַרנעהמט אַ בעט וואָס מען האָט ניט גוט אויסגעטרוקענט און אויסגעלופטערט, ריזיקירט מיט זיין געזונט און אפילו מיט זיין לעבען. אויב מיר ווילען אַז אונזערע וואוינונגען זאָלען זיין היימען פאַר דאָס געזונט און גליק, מוזען מיר זיי אויפמאַכען פאַר לופט און זו־נען־שיין, וואָס זיינען גאָט'ס לעבענס־קוואַלען. באַגעהט זיך אָהן שווערע פאָרהאַנגען, עפענט די פענסטער און די בלאַינדס, ערלויבט ניט אַז קיי־נע פלאַנצען אָדער בוימער, מעגען זיי זיין ווי שעהן, זאָלען שטערען דעם צוטריט פון דער זונען־שיין צו די צימערען. די שטראַהלען פון דער זון וועלען אפשר אָפּבליאַקעווען די פאָרהאַנגען, די קאַרפּעטס, און די פּיק־טשור־פריימס; דערפאַר אָבער וועלען זיי צוגעבען אַ ראָזעווע פאַרב צו די קינדערשע באַקען.

די וואָס האָבען ביי זיך אין דער היים עלטערע מענשען, דאַרפען גע־דענקען אַז אַזעלכע נויטיגען זיך באַזאָנדערס אין באַקוועמע, וואַרעמע צי־מערען. מיט די עלטערע יאָהרען ווערען געמינדערט די קרעפטען, וואָס דאָס לאָזט איבער וועניגער ענערגיע צו ווידערשטעהן אומגעזונטע וויר־קונגען. דאַריבער איז אַזוי נויטיג פאַר עלטערע מענשען צו האָבען אַ סך זונען־שיין, און פרישע, ריינע לופט.

פּינקטליכע רייניליכקייט איז וויכטיג אי פאַר דעם קערפּער, אי פאַר דעם גייסט. דער קערפּער וואַרפט שטענדיג אַרויס אומריינקייטען דורך דער הויט. די מיליאָנען פאָרעס ווערען שנעל פאַרשטאָפּט, סיידען מע רייניגט זיי דורך אָפטען באָדען, און די אומריינקייטען וואָס וואָלטען געדאַרפט אַרויס דורך דער הויט ווערען אַן איבעריגע לאַסט פאַר די אָפּפיהרונגס־אָרגאַנען.

די מעהרסטע מענשען וואָלטען פיעל געוואונען פון א קיהלער, אָדער לעבליכער באָד יעדען טאָג, מאָרגענס, אָדער אָווענטס. אנשטאָט צו פאראורזאכען פארקיהלונגען, ווי אייניגע דענקען, העלפט א ריכטיגע באָד אויסצומיידען פארקיהלונגען, ווייל עס בעסערט אויס די צירקולא־ציע פון בלוט. דאָס בלוט ווערט געבראכט צו דער הויט, וואָס דערפון פליסט עס לייכטער און רעגעלמעסיגער. דער גייסט און דער קערפּער ווערען דערפרישט דערפון. די מוסקלען ווערען בויגזאמער, און דער גייסט מונטערער. די באָד איז א נערוועז־איינשטילער. באָדען העלפט די געדערים, דעם מאָגען און דער לעבער, מאכט זיי געזונטער און ענער־גישער, און העלפט דער פאַרדייאונג.

עס איז זעהר וויכטיג אז די קליידער זאָלען געהאלטען ווערען ריין. די וועש זויגט אריין אין זיך דאָס מיסט וואָס קומט ארויס דורך די פּאָרעס; אויב אַלזאָ די וועש ווערט ניט אָפט געביטען און געוואשען, ווערען די אומריינקייטען צוריק אריין צום קערפּער.

יעדער זאָרט אומריינקייט פיהרט צו קראנקהייט. שעדליכע מיקראָ־בען פלאָדיען זיך אין טונקעלע, פארנאכלעסיגטע ווינקלען, ווי אין מיסט, פייכטקייט און שימעל. קיינע פארפוילטע וועדזשעטעבלס אָדער אנדערע שפּייז זאָלען ניט איבערגעלאָזען ווערען נאָהענט צום הויז, אָדער אין הויז, ווייל זיי פארגיפטען די לופט. אין דער צייט פון אן עפּידעמיע קען דאָס מיסט וואָס אפילו איין נאכלעסיגער שכן האָט פארפעהלט אָפּ־צורייניגען, שטעלען אין געפאהר די גאנצע אומגעבונג.

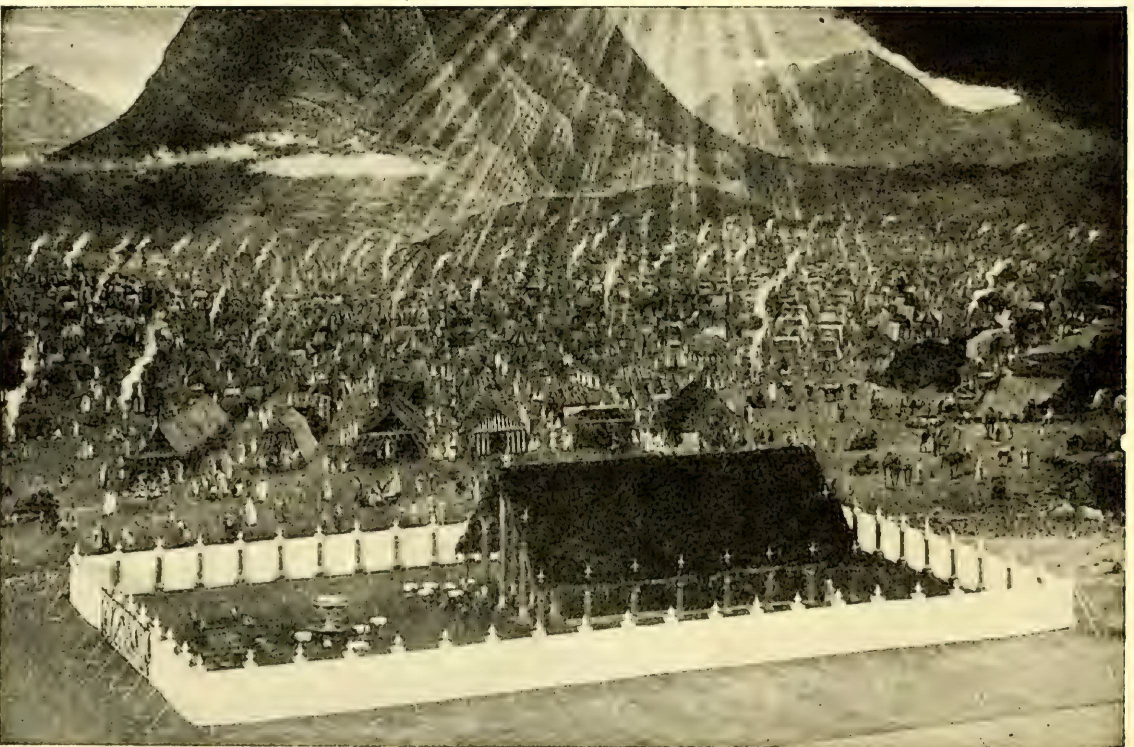
פאָלקאָמענע ריינליכקייט, א סך זונען־שיין, פאָרזיכטיגע אויפפּאסונג אויף יעדער איינצעלהייט פון פאמיליען־לעבען, זיינען וויכטיג פאר דעם גע־זונט, פאר'ן גליק און וויטאליטעט פון יעדען מיטגליד פון דער פאמיליע.

## היגיענע אין די ביבלישע צייטען

אין דער תורה וואָס גאָט האָט געגעבען צו ישראל, האָט היגיענע פאר־נומען א זעהר בכוד'ען אָרט. דאָס פאָלק וואָס איז ארויסגעצויגען געוואָ־רען פון שקלאפעריי, מיט די אומריינליכע און אומגעזונטע געוועהנהייטען וואָס אזא שקלאפעריי ענטוויקעלט, האָט געמוזט פיעל לערנען אין דעם מדבר פאר דעם באזעצען זיך אין כנען. מען האָט זיי געלערענט די פּרינ־ציפּען פון געזונט, און די סאניטארע געזעצע זיינען שטרענג אָפּגעהיט גע־וואָרען. דער מאָדערנער פּרינציפּ פון קוואראנטין, דאָס הייסט, אָפּזונ־דערען א קראנקען כדי אנדערע זאָלען זיך ניט אָנשטעקען פון איהם, איז שוין פּראקטיצירט געוואָרען אין משה'ס צייטען.

## ריינליכקייט

די נויטווענדיגקייט פון פּערזענליכער ריינקייט איז ספּעציעל באטאָנט געוואָרען. איידער זיי זיינען זיך צוזאמענגעקומען ארום דעם בארג סני צו הערען די פּראָקלאמירונג פון די עשרת הדברות פון גאָט זעלבסט, זיי־נען דאָס פאָלק אויפגעפאָדערט געוואָרען צו וואשען זייערע קערפּערס און זייערע קליידער, אונטער דער שטראָף פון טויט. גאָט האָט ניט געקענט דולדען קיין אומריינקייט.



דאָס מישכן און דער לאַגער פון די בני ישראל פאַר דעם באַרג סיני

וועהרענט זייער פּאַרוויילונג אין דער וויסטעניש, זיינען דאָס פּאָלק געוועזן כמעט שטענדיג אויף דער פרייער לופט, וואו אומריינקייט ווירקט ניט אזוי שלעכט ווי אין פאַרשפּאַרטע צימערען, אָבער דאָך זיינען זיי אויפגעפאָדערט געוואָרען אָפּצוהיטען פּינקטליכע ריינקייט אין און ארום די געצעלטען. קיין מיסט איז ניט ערלויבט געוואָרען צו האַלטען אין אָדער ארום דעם לאַגער. גאָט האָט געזאָגט:

„דער האר דיין גאָט געהט אַרום אין דיין לאַגער צו רעטען דיך, און איבערגעבען דיר דיינע פיינד: דערפאַר זאָל דיין לאַגער הייליג (ריין) זיין.“ דברים 23: 14.

## די שפּייז

דער אונטערשייד צווישען ריין און אומריין איז געמאַכט געוואָרען אין דער שפּייז, ביז דער קליינסטער איינצעלהייט.



די אומגעהייערע פּיעלאַרטיגקייט פון פרוכט איז צום באַוואונדערען

„איך בין אייער גאָט, וועלכער האָט אייך אָפּגעזונדערט פון די פעלקער. איהר זאָלט דאַריבער מאַכען אַן אונטערשייד צווישען ריינע פיה און אומ־ריינע, און צווישען ריינע פויגעל און אומריינע; איהר זאָלט זיך דאַריבער ניט פאַראומרייניגען דורך פיה אָדער פויגעל, אָדער דורך אַלין וואָס קריכט אויף דער ערד, וועלכע איך האָב פאַר אייך אָפּגעזונדערט אַלס אומריין.“ ויקרא 20: 24, 25.

פּיעלע שפּייז־אַרטיקלען וואָס די אַרומיגע גוים האָבען גענעסען זיי־נען געוועזן פאַרבאָטען פאַר ישראל. דאָס איז ניט געוועזן קיין דעספּאָ־טישער פאַרבאָט; די פאַרבאָטענע שפּייזען זיינען געוועזן אומגעזונטע.

דער פאַקט אַז דיזע שפּייזען זיינען ערקלעהרט געוואָרען אַלס אומריין, האָט באַדייט אַז דער געברויך פון שעדליכער שפּייז איז אַ פאַרשוועכונג קעגען דעם קערפּער און דעם גייסט. דאָס וואָס פאַרדאַרבט דעם קערפּער, האָט אַ שלעכטע ווירקונג אויף דעם גייסט. עס מאַכט די פּערזאָן וואָס געברויכט אַזאַ שפּייז אומפּאַסיג צו פאַרקעהרען מיט גאָט און איהם דינען.

## די ברכה פון היטען די געטליכע געבאָט

גאָט האָט צו ישראל געגעבען פּינקטליכע אינסטרוקציעס וועגען די פּרינציפּען פון פיזישען און מאָראַלישען געזונט, און האָט באַפוילען וועגען ביידע:

„די דאָזיגע ווערטער וועלכע איך באַפעהל דיר היינט זאָלען זיין ביי דיר אין הארצען; און זאָלסט זיי לערנען דיינע קינדער, און זאָלסט רייד־דען וועגען זיי ווען דו זיצט אין דיין הויז, און ווען דו געהסט אויף דעם וועג, און ווען דו לעגסט זיך שלאָפען, און ווען דו שטעהסט אויף.“ דברים 6: 6, 7.

„און ווען דיין זוהן וועט דיך מאָרגען פרעגען, זאָגענדיג: וואָס באַדייטען די אָנצייגונגען, געזעצע און רעכטע וועלכע דער האַר אונזער גאָט האָט אייך באַפוילען?. . . דאַן זאָלסטו צו דיין זוהן זאָגען: . . . דער האַר האָט אונס באַפוילען צו טהון אַלע דיזע געזעצע צוליב אונזער טובה וועגען אויף אייביג, אום אַז מיר זאָלען לעבען, אַזוי ווי היינט“. דברים 6: 24,20.

וואָלט ישראל געפאָלגט די אינסטרוקציעס וואָס זיי האָבען געקראָגען, וואָלטען זיי נאָך היינט צו טאָג געווען אַ ביישפּיעל פאַר דער וועלט פון גע־זונט און ערפאָלג. וואָלטען זיי אַלס פאָלק געלעבט וועדליג דעם געטליכען פּראָגראַם פאַר זיי, וואָלטען זיי אויסגעהיט געוואָרען פון די קראַנקהייטען וואָס האָבען געפּלאָגט די אַנדערע פעלקער. זיי וואָלטען אַריבערגעשטיגען אַלע אַנדערע פעלקער אין פיזישער און גייסטיגער קראַפט. זיי וואָלטען גע־ווען די מעכטיגסטע נאַציאָן אויף דער וועלט. גאָט האָט געזאָגט:

„איהר וועט זיין געבענשט איבער אַלע פעלקער“. דברים 7: 14.

„דער האַר האָט דיר היינט ערקלעהרט צו זיין זיין באַזונדער פאָלק אַזוי ווי ער האָט פאַרשפּראָכען, אום אַז דו זאָלסט היטען אַלע זיינע געבאָט; און אום דיך צו שטעלען העכער פון אַלע פעלקער וואָס ער האָט געמאַכט; און אַז דו זאָלסט זיין אַ הייליג פאָלק צו גאָט דיין האַר, אַזוי ווי ער האָט פאַר־שפּראָכען.“ דברים 26: 18, 19.

די קינדער פון ישראל האָבען ליידער פאַרפעהלט צו ערפילען דאָס ווערק וואָס גאָט האָט זיי אַנפאַרטרויט, און האָבען ניט ערהאַלטען אַלע ברכות וואָס זיי האָבען געזאָלט ערהאַלטען. אָבער אין יוסף און דניאל, אין משה און אליהו, און פיעלע אַנדערע יחידים האָבען מיר נאָבעלע ביישפּיעלע פון די פאָלגען פון ריכטיגען לעבען. דיזעלבע געטריישאַפט צו די געבאָט וועט אויך היינט ברענגען דיזעלבע רעזולטאַטען.

„מיין זוהן, פאַרגעס ניט מיין תורה, און זאָל דיין האַרץ היטען מיינע געבאָט: ווייל פיעלע טעג, און לאַנגען לעבען און פריעדען וועלען זיי דיר פאַרמעהרען. . . דאַן וועסטו געהן אויף דיין וועג מיט זיכערהייט, און דיין פוס וועט ניט שטרויכלען. ווען דו וועסט זיך לעגען וועסטו זיך ניט שרעקען;

און דו וועסט זיך אַוועקלעגען, און דיין שלאָף וועט זיין זיס. האָב ניט מורא פאַר אַן אומערוואַרטעטען שרעק, אָדער פאַר אַן אומגליק וואָס קומט אויף די רשעים; ווייל גאָט וועט זיין דיין צוטרויען, און ער וועט היטען דיין פוס פון דער נעץ.“ משלי 3 : 1, 2, 23, 26.

## די קליידונג

די קליידער וואָס א פרוי טראָגט קענען זיין שעהן, און דאָך זיין נעט, און היגיעניש. אָבער דענקט אַ ווילע וועגען די מאָדעס וואָס האָבען גע־הערשט וועהרענט די לעצטע עטליכע צעהנדליג יאָהר. פיעלע פון זיי וואָל־טען געווען באַטראַכט אַלס אומבאַשיידען אויב זיי וואָלטען ניט געווען גע־טראָגען אין נאָמען פון דער מאָדע. דאָס בייטען פון די סטיילס, און דאָס פאַרשווענדען אויף קאָסטבאַרע אָרנאַמענטען, נעהמט צו ביי די רייכערע זייער געלט און צייט, און ערשעפּט זייערע גייסטיגע ענערגיעס. די מאָדעס לעגען אַרויף אַ שווערע משא אויף דעם מיטעלען און אָרעמען קלאַס. פיעלע וואָס מאַכען קוים אַ לעבען, וואָס וואָלטען זיך אַליין געקענט אויפנעהען זייערע קליידער, פיהלען זיך געצוואונגען אָנצוקומען צום דרעסמייקער אום צו זיין אין סטייל. אַ סך אָרעמע מיידלאַך פאַרגינען זיך ניט צו קויפען וואַרע־מע אונטערוועש, כדי צו קויפען סטיילישע דרעסעס, און האָבען דערפאַר באַצאָהלט מיט זייער לעבען. פיעלע אַנדערע וואָס האָבען געגלוסט נאָך דעם גלאַנץ און דער אויסערליכער עלעגאַנץ פון די רייכערע, זיינען אַריינגענאַרט געוואָרען אין די דרכים פון פאַלשקייט און שאַנדע. פיעלע היימען קענען זיך ניט פאַרגינען די איינפאַכע באַקוועמליכקייטען, און פיעלע מענער ווערען געטריבען צו אומהערליכע געשעפטען און צו באַנקראָט כדי צופריעדענצו־שטעלען די פאַרשווענדערישקייט פון זייערע פרויען אָדער קינדער.

פיעלע מוטערס אַרבייטען טאָג ווי נאַכט צו מאַכען אָרנאַמענטען פאַר די קינדער'ס קליידער וואָס געבען גאָרניט צו צו זייער געזונט, באַקוועמליכ־קייט, אָדער אמת'ער שעהנהייט. צוליב דער מאָדע איז די מוטער מקריב איהר געזונט און יענע גייסטיגע רוהיגקייט וואָס איז אַזוי וויכטיג פאַר דער ערציהונג פון איהרע קינדער. צוליעב קליידלאַך ווערט פאַרנאַכלעסיגט די ענטוויקלונג פון הארץ און גייסט.

דער מוטער בלייבט ניט קיין צייט צו שטודיערען די פּרינציפּען פון פיזי־שער ענטוויקלונג, וואָס וואָלט איהר געהאָלפען אויפפאַסען אויף דאָס געזונט פון איהרע קינדערלאַך. זי האָט ניט קיין צייט פאַר צופריעדענשטעלען זיי־ערע גייסטיגע און מאָראַלישע באַדירפנישע, קיין צייט פאַר סימפּאַטיזירען מיט זיי אין זייערע קליינע ענטוישונגען און פּרופונגען, אָדער נעהמען אַנ־טייל אין זייערע אינטערעסען און שטרעבונגען.

פרויען זיינען אונטערוואָרפען צו פיעלע קראַנקהייטען, אָבער זייערע ליי־דען ווערען געדאָפּעלט דורך זייער אומריכטיגען קליידען. איינע פון די ערג־סטע קללות פון דער מאָדע איז די אומגלייכע פאַרטיילונג פון קליידער איבער דעם קערפּער, אַזוי דאָס וועהרענט איין טייל קערפּער איז צו פיעל געקליי־דעט, זיינען אַנדערע טיילען כמעט נאַקעט. די הענט און פיס, וועלכע זיי־נען ווייט פון די לעבענס־אָרגאַנען, און האָבען דערפאַר וועניג בלוט, דאַרפען באַזאָנדערס אויסגעהיט ווערען פון ערקעלטונג, און זיין וואַרעם געקליידעט.

עס איז אוממעגליך צו זיין געזונט ווערענט די הענט און פיס זיינען שטענ־
דיג קאַלט; ווייל אויב עס איז אין זיי פאַראַן צו ווייניג בלוט, ווערט אין אַנ־
דערע טיילען זיין צו פיעל בלוט, וואָס דאָס ברענגט אָן קראַנקהייטען. פאָל־
קאָמענע געזונט פאָדערט פאָלקאָמענע צירקולאַציע פון בלוט; אָבער דאָס
איז אוממעגליך אַזוי לאַנג ווי מע טראָגט דריי־פיער מאָל אַזוי פיעל קליידונג
דאָרט וואו עס ליעגען די לעבענס־אָרגאַנען, וואָס זיינען שוין סיי ווי סיי וואַ־
רעם, איידער אויף די הענט און פיס.

כדי די קליידונג זאָל זיין היגיעניש, דאַרף מען נעהמען אין אַנבאַטראַכט
די באַדירפנישע פון יעדען טייל פון קערפּער. מע מוז אויך האָבען אין זינען
דעם קלימאַט, די אומגעבונג, דעם צושטאַנד פון געזונט, די עלטער און די
באַשעפטיגונג פון דער פּערזאָן. יעדער אַרטיקעל פון קליידונג זאָל פּאַסען
לויז און לייכט, אום אַז עס זאָל ניט שטערען דער צירקולאַציע און דעם
אָטהעמען. אַליץ זאָל זיין לויז, אַזוי דאָס ביים אויפהויבען די אָרעמס
זאָלען זיך אויך אויפהויבען די קליידער.

## אומאָפּהענגיגקייט פון דער מאָדע

זאָלען די פרויען זעלבסט האָבען דעם מוט זיך צו קליידען איינפאַך, נעט
און היגיעניש, אַנשטאָט צו זיין פאַרשקלאַפט צו דער מאָדע. אַנשטאָט צו
זיין ניט בעסער ווי אַן הויז־דיענסט, זאָל די פרוי און מוטער נעהמען צייט
צו לעזען, צו זיין גוט אינפאָרמירט, צו זיין אַ חבר צו איהר מאַן, און געהן
האַנט און האַנט מיט דער גייסטיגער ענטוויקלונג פון איהרע קינדער, און זיי
באַאיינפלוסען צו אַ העכערען לעבען.

זאָל די מוטער זיין האָפנונגספול און מונטער. אַנשטאָט צו פאַרשווענדען
די גאַנצע צייט אויף נעהען אָהן אַ סוף, זאָל זי די אָווענטען אָפּגעבען צו אַ
סאָציאַלער פאַרוויילונג, ווען די גאַנצע פאַמיליע זאָל זיך צוזאַמענטרעפען
נאָך דעם שווערען טאָג אַרבייט. פיעלע מענער וואָלטען אונטער אַזעלכע
אומשטענדען געגליכען צו בלייבען צו הויז, אַנשטאָט צו פאַרברענגען אין
קלאָב, אָדער ווער ווייס וואו. פיעלע באָים וואָלטען אָפּגעהאַלטען געוואָרען
פון געהן אויף דער גאַס, און פיעלע מיידלאַך פון לייכטזיניגער, אָדער פאַר־
דעכטיגער געזעלשאַפט. די ווירקונג פון דער היים וואָלט דאַן געווען אַ ברכה
אי פאַר די עלטערען, אי פאַר די קינדער.

קאַפּיטעל 5

# וואַסער־הייל־מיטלען

וואַסער־הייל־מיטלען פאַרנעהמען דעם ערשטען אָרט צווישען די מיטלען וואָס די נאַטור פאַרמאָגט צו היילען קראַנקהייטען. וואָס מעהר מע שטודירט און געברויכט דיעזע מיטלען אַלץ מעהר אַנערקענט מען אי זייער לאָגישקייט, אי זייער פּראַקטיישקייט. גרויסע ווערק זיינען אָנגעשריעבען געוואָרען וועלכע באַהאַנדלען די פּרינציפּען און די פּראַקטיישע אָנווענדונג פון וואַסער־הייל־מיטלען. אָבער דאָ קענען מיר בלויז באַטראַכטען איינינגע איינפאַכע פּרינ־ציפּען און נאָר אַזעלכע מעטאָדען וואָס קענען לייכט און ערפאָלגרייך באַנוצט ווערען אין דער היים. די באַהאַנדלונגען וואָס קענען געגעבען ווערען נאָר אין אַ סאַניטאַריום וועלען מיר נאָר אויבערפלאַכליך דערמאָנען. גליקליכער־ווייזע פאָדערט זיך ניט צו האָבען אַ זעהר גרויסע אויסשטאַטונג אום צו קע־נען באַהאַנדלען די געוועהנליכע קראַנקהייטען אין דער היים. אָבער עס איז העכסט וויכטיג גרינדליך און פּאָרזיכטיג באַאָבאַכטען אַלע איינצעלהייטען.

וואַסער־מיטלען קענען געגעבען ווערען אי אויסערליך, אי אינערליך. אינערליך ווערען וואַסער־מיטלען מעהרסטענס געברויכט, ערשטענס, אַלס געוועהנליכער טרונק, און צווייטענס, דורך הייסע אָדער קאַלטע געטרענקע, הייסע אָדער קאַלטע קליסטערס, אויסשפּריצונגען א. ד. ג.

די גרעסטע מעלה פון וואַסער־מיטלען זיינען די פיעלפאַכע ווירקונגען פון זייער טעמפּעראַטור, און דאַריבער איז די אָנוועזענהייט פון מינעראַלען אין וואַסער אָפטער אַ פאַרלוסט איידער אַ געווינס.

## די ווירקונג פון הייסען און קאַלטען וואַסער

ווען איינער וואַשט זיין געזיכט מיט קאַלטען וואַסער, אָדער ער שפּרינגט אַריין אין קאַלטען וואַסער, פיהלט ער זיך דערקוויקט, דאָס בלוט צירקו־לירט שנעלער, און די הויט ווערט אָנגענעהם וואַרעם. ער קריעגט פרישע ענערגיע פאַר פיזישער און גייסטיגער אַרבייט, און דער גאַנצער אָרגאַניזם איז אַקטיווער און פלינקער. די דאָזיגע ענדערונגען ווערען פאַראורזאַכט פון אַ רעאַקציע פון דעם קערפּער צו דעם וואַסער. אַ געזונטער מענש וועלכער פאַר־מאָגט אַ גרויסע וויטאַליטעט, רעאַגירט שנעל און גינסטיג צו קאַלטען וואַ־סער, איבערהויפּט אויב ער איז צוגעוועהנט צום געברויך פון קאַלטען וואַסער. יעדער געזונטער מענש קען זיך ביסלאַכווייז צוגעוועהנען צו קאַלטען וואַסער, און וועט פיעל געוואונען אין געזונט און וויטאַליטעט.

אין דער באַהאַנדלונג פון אַ קראַנקען איז זעהר וויכטיג צו שאַפען אַזא רעאַקציע, ווייל דאָס מאַכט טעטיגער יענע אָרגאַנען וואָס אַרבייטען ניט ווי עס דאַרף צו זיין. ניט אַלע מאָל איז אָבער לייכט צו שאַפען אַזא רעאַקציע. עס טרעפט אָפטמאָל אַז דעם קראַנקען'ס בלוט־צירקולאַציע איז אַ שוואַכע, און דאַריבער פאַרקיהלט ער זיך זעהר לייכט. פיעל מאָל איז בעסער צו באַ־האַנדלען מיט דעם קאַלטען וואַסער בלויז איין טייל פון קערפּער אויף אַמאָל, אָבער צוערשט מוז מען דעם קראַנקען צולעגען הייסע קאָמפּרעסען, כדי ער זאָל

קענען פארנעהמען קאלטע מיטלען. דאס קאלטע וואסער מוז אנגעווענדעט ווערען מיט ענערגישע באוועגונגען, ענטוועדער דורך אנרייבען מיט א האנ־טעך אדער הענטשקעס, איינגעטונקען אין קאלטען וואסער. איידער דער פא־ציענט נעהמט א קאלטען שפריץ אדער גוס, זאל ער צוערשט נעהמען א הייסע באד; אויב דער קראנקער ליעגט צו בעט, דארף מען איהם געבען א הייסע פוס־באד, אדער א ווארעמען קאמפרעס, איידער מע רייבט איהם מיט קאל־טען וואסער. פיעלע פון די וואס ליידען פון אינפלוענזא אדער פארקיהלונג, מוזען צוערשט נעהמען א שוויץ־מיטעל איידער זיי נעהמען א קאלטען מיטעל. אויב מע רייבט זיי מיט קאלטען וואסער, זאל מען זיי צו דערזועלבער צייט אויך געבען א הייסען מיטעל. צווישען די הייסע מיטלען ווערען אריינגע־רעכענט, אויסער הייסע קאמפרעסען, א הייסע פלאש מיט וואסער, א היי־סער ציגעל, און א הייסער טרונק. דער פאציענט מוז זיין גוט צוגעדעקט מיט בלענקעטס, און בשעת מע באהאנדעלט איהם זאל מען נאר אויפדעקען דעם טייל וואס ווערט באהאנדעלט.

אויב אן ארגאן אדער טייל פון קערפער איז אנגעזאפט מיט בלוט, קען מען דאס מילדערען מיט א הייסער באד, אדער הייסען קאמפרעס איבער דעם באטרעפענדען ארט, וואס וועט העלפען אפציהען דאס בלוט צו דער הויט און צו די פיס.

אן אייז־בייטעל (אייז־בעג), און קאלטע קאמפרעסען זיינען אויך גוט פאר צוטרייבען דאס בלוט, ווען אנגעווענדעט צום ליידענדען טייל. אויב דער קאפ איז פיבעריש־הייס, קען מען צולעגען קאלטע קאמפרעסען יעדע דריי אדער פיער מינוט, אדער אן אייז־בעג צום קאפ.

אן אייז־בעג מעג צוגעלעגט ווערען איבער אן ענטצינדענעם אפענדיקס, אדער אנגעשטעקטער ברוסט צו פארקליינערען דעם בלוט־צופלוס און דעם וועהטאג.

בלוט־אנקלייבונג (קאנד׳שעשטשאן) ווערט לייכט געמילדערט דורך הייסע מיטלען, ווייל זיי ציהען אפ דאס בלוט צו דער אויבערפלאכע. קאלטע מיט־לען העלפען דערמיט וואס זיי ציהען צוזאמען די בלוט־געפעס אין דעם קריטי־שען ארט, און טרייבען דאס בלוט צו דער אויבערפלאכע. אין איניגע פאלען פאדערט זיך בלויז הייסע באהאנדלונג, ווי אין א בלוט־אנקלייבונג אין די לונגען, אדער פלעווריט (פלוריסי). אן אנדערס מאל איז גוט צו באנוצען בלויז דעם אייז־בעג, צ. ב. אויף א שטארק ענטצינדענער ברוסט; נאך בעסער איז ארויפלעגען דעם אייז־בעג אויף דעם ענטצינדענעם טייל וועה־רענט עס ווערען געגעבען הייסע מיטלען צו אן אנדערען טייל וואס איז ווייט אפגערוקט פון דער ענטצינדונג. אזוי, למשל, אין אפענדיסאיטיס זאל מען צולעגען דעם אייז־בעג איבער דעם אפענדיקס, און געבען א הייסע איינ־פאקונג (האט פעק) ארום די פיס.

## די באהאנדלונג פון פיבער

וואסער־מיטלען זיינען דער בעסטער מיטעל צו באהאנדלען א פיבער. די הויכע טעמפעראטור ווערט פארקליינערט דורך קאלטע מיטלען. אבער פאר־קליינערען די היץ איז דאך ניט אזוי וויכטיג ווי צו העלפען דער טעטיגקייט פון דעם קערפער, דער צירקולאציע, און די ניערען, און צו פארהיטען אז

די נערווען־סיסטעם זאָל זיך אָנשטעקען פון די גיפטען. הייסע און קאַלטע מיטלען העלפען פארברענען די פיבער־גיפטען, און העלפען די ניערען זיי ארויסוואַרפען פון קערפּער. פיעל וואסער טרינקען איז דאַן א העכסט גוטער מיטעל. די ווייסע בלוט־צעלען פארמעהרען זיך, און זייער טעטיגקייט ווערט פיעל ענערגישער. קיין דראָג אויף דער וועלט קען ניט האָבען אזא ווירקונג.

ווען נאָר דער פּאַציענט פיהלט קאַלט, מוז מען איהם צוערשט געבען הייסע מיטלען, איידער מע גיט איהם די קאַלטע, אום אז ער זאָל קענען רעאַגירען ווי עס דאַרף צו זיין. דיזער איינפאַכער רעגעל זאָל אַלעמאָל פּראַקטיצירט ווערען אין פארקיהלונג, „גריפּ“, אינפלוענזא, ניומאָניע, און זאָגאר אין מאַנכע פאַלען פון טיפוס.

## די ווירקונג דורך די נערוועו

ווען מע לעגט צו אַן אייז־בייטעל צו דער ברוסט, איבער דעם האַרצען פון איינעם וואָס האָט א שוואך האַרץ, און ווען דער פּולס איז צו שנעל, ווערט מען גלייך באַמערקען ווי דער פולס ווערט לאַנגזאַמער אָבער קרעפטיגער. א הייסע פלאַש וואסער איבער דעם מאָגען פארמעהרט דעם פלוס פון דער מאָגען־זאַפט, און העלפט דער שוואַכער פארדייאונג. א הייסער קאָמפּרעס איבער דעם בויך אין פאַל פון א לויזען מאָגען (דיאַרעע) מילדערט גלייך די שמערצען און האַלט אָפּ די צו האָפטע באַוועגונגען. דיזע רעזולטאַטען זיינען מעגליך נאָר א דאַנק דער ווירקונג פון די נערוועו וואָס פארבינדען די הויט מיט די אינערליכע אָרגאַנען. פיעלע אַזעלכע ווירקונגען קענען געשאַפען ווערען דורך הייסע און קאַלטע מיטלען.

## די ווירקונג אויף דעם בלוט

הייסע מיטלען נאָכגעפאָלגט פון א קאַלטער איינרייבונג סטימולירען זעהר די אַרטעריעס און די צירקולאַציע. זיי פארמעהרען די צאָל פון די רויטע און ווייסע בלוט־צעלען ; זיי שאַפען א גרויסע צאָל „העמאָגלאָבין“ (פארב־שטאָף וואָס גיט דעם בלוט זיין קאָליר). די דאָזיגע ווירקונגען, צוזאַמען מיט פריי־שער לופט, זונען־שיין און געזונטער שפּייז, זיינען דער בעסטער מיטעל קעגען אַנעמיע (בלוט־אָרעמקייט) און אַנדערע בלוט־קראַנקהייטען. די פאר־מעהרונג פון דער צאָל און טעטיגקייט פון די ווייסע בלוט־צעלען איז אָפּט־מאָל די איינציגע רעטונג אין פאַל פון א בלוט־פארגיפטונג.

## די ווירקונג אויף די דריזען (גלענדס)

עס איז שוין באַטאָנט געוואָרען אַז א הייסער מיטעל איבער דעם בויך פארגרעסערט דעם פלוס פון דער מאָגען־זאַפט. א קאַלטער מיטעל האַלט אָפּ אָט דעם פלוס אויף א ווייל ; אָבער דערנאָך קומט די רעאַקציע און דער פלוס ווערט ווי געוועהנליך. די זעלבע ווירקונג קען מען קריעגען דורך הייסע און קאַלטע מיטלען איבער די אַנדערע גלענדס, צ. ב. א הייסער מיטעל איבער דער לעבער און געדערים פארגרעסערט דעם פלוס פון גאַל און פון די געדערים־זאַפטען. הייסע בעדער, א שוויץ, און הייסע קאָמפּרעסען (פאָ־מענטעישאָנס) איבער די ניערען, פארגרעסערען דעם פלוס פון דער אורין. פארקעהרטע ווירקונגען קענען געשאַפען ווערען דורך קאַלטע מיטלען, אָבער זיי זיינען ניט נויטיג אין די אויבען־דערמאָנטע פאַלען.

## די אויסשטאַטונג פאַר היימישער באַהאַנדלונג

אום אָנצואווענדען וואַסער־מיטלען אין דער היים פאַר געוועהנליכע און כראָנישע פאַלען, איז נויטיג זעהר איינפאַכע געצייג, נעמליך:

1. אַ סעט פון זעקס קאָמפּרעס־טיכער, וואָלענע אָדער האַלב־וואָלענע, יעדע פון 30 × 36 אינטשעס. פון אַ געוועהנליכען בלענקעט קען מען מאַכען פיער אַזעלכע טיכער.
2. איין פלאַש פאַר הייסען וואַסער.
3. איין אייז־בייטעל.
4. איין פאָר גראָבע הענטשקעס פאַר איינרייבונגען (פּריקשאָן מיטענס).
5. האַנטעכער, ליילעכער, און בלענקעטס.

דיעזע אַרטיקלען, דאָס באָד־צימער, די קיך, די וועש און בעט־געוואַנט זיינען אַלץ וואָס איז נויטיג פאַר דעם אַלגעמיינעם געברויך. ווען עס זאָל נויטיג זיין ספּעציעלע געצייג אין אַ אויסערגעוועהנליכען פאַל, קען מען עס קויפען צו יענער צייט.

אין דער באַהאַנדלונג פון אַ קראַנקען איז וויכטיג יעדע איינצעלהייט. פאָלגט פּינקטליך יעדע אינסטרוקציע, און איבערהויפּט געברויכט אַלעמאָל דאָס וואָס מע רופט „קאָמאָן סענס", דאָס הייסט, גוטען פאַרשטאַנד.

געדענקט אַז מע טאָר דעם קראַנקען ניט פאַרקיהלען, און אַז אַ קאַלטער מיטעל דאַרף זיין קאַלט, כדי עס זאָל האָבען די נויטיגע ווירקונג. הייסע מיטלען דאַרפען זיין הייס, און ניט נאָר וואַרעם, און מע דאַרף זיי ניט אָפּ־קיהלען אפילו אויב דער קראַנקער באַקלאָגט זיך אַז זיי זיינען הייס.

## קלאַסיפיקאַציע פון די טעמפּעראַטורען

„הייס" און „קאַלט" זיינען רעלאַטיווע, ניט אַבסאָלוטע באַגריפען, און מע מוז זיי דאַריבער קינסטליך קלאַסיפיצירען. די ווירקונג פון דעם וואַסער װענדעט זיך אָן דעם צושטאַנד פון דער הויט, פון איהר פריהערדיגער טעמ־פּעראַטור, פון דער בלוט־צירקולאַציע, א. ד. ג.. מיר וועלען אַלזאָ די פאַר־שיידענע טעמפּעראַטורען קלאַסיפיצירען אין גראַדען( פאַהרענהייט):

| | |
|---|---|
| זעהר הייס ................ | 104 גראַד און העכער |
| הייס .................... | 100 ביז 104 גראַד |
| וואַרעם ................. | 92 ביז 100 גראַד |
| לעבליך .................. | 80 ביז 92 גראַד |
| קיהל ..................... | 70 ביז 80 גראַד |
| קאַלט ..................... | 55 ביז 70 גראַד |
| זעהר קאַלט ............... | 32 ביז 55 גראַד |

## קאָמפּרעסען (פאָמענטעישאָנס)

אַ פאָמענטעישאָן איז אַ מיטעל פון פייכטער היץ וואָס באַשטעהט פון אַ טוך פון וועלכען מען האָט נאָר וואָס אויסגעדרעהט דאָס זודיגע וואַסער אין וועלכער דער טוך איז געווען איינגעטונקען.

דאָס געצייג: אַ טיפע שיסעל מיט זודיגען וואַסער איבער אַ פייער. דאָס

## דאָס געצייג פאַר הייסע קאָמפּרעסען

וואסער זאָל זיין צוגעדעקט כדי די היץ זאָל אָנהאַלטען. זעקס קאָמפּרעס־טיכער, א טערקיישער האַנטעך, א קליינערער האַנטעך, א ליילעך, און א שי־סעל מיט זעהר קאַלטען וואסער.

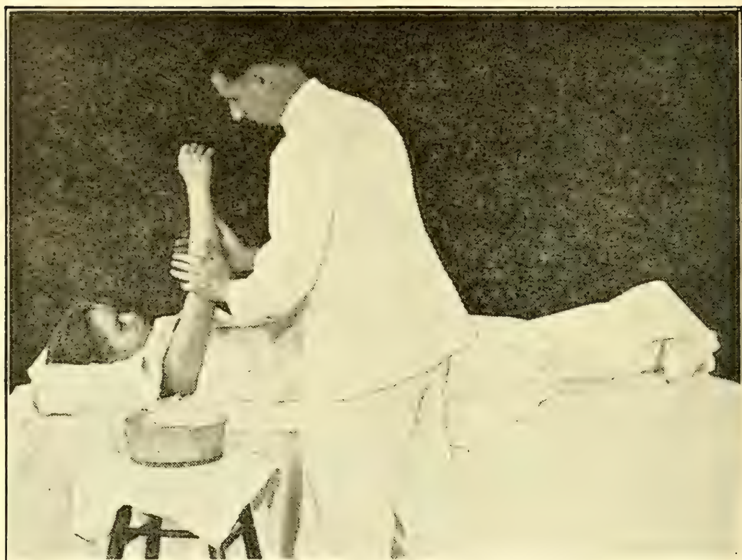
## דער קראַנקער און דאָס בעט

טהוט אויס דעם קראַנקען, וועניגסטענס דעקט אויף דעם טייל וועלכער ווערט באַהאַנדעלט, און דעקט צו די קליידער מיט א טערקישען האַנטעך כדי זיי זאָלען ניט באַנעצט ווערען. זעהט אז די פיס זאָלען זיין ווארעם די גאַנצע צייט פון דער באַהאַנדלונג. אויב זיי זיינען קאַלט זאָל מען זיי געבען א הייסע פוס־באָד, אָדער צולעגען א פלאַש מיט הייסען וואסער.

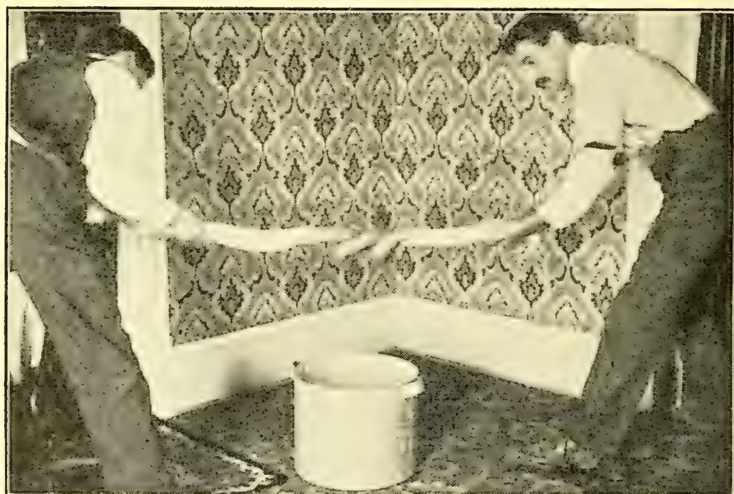
באַשיצט דאָס בעט־געוואַנט קעגען וואסער מיט א בלענקעט אָדער ליילעך, צוזאַמענגעלעגט אין דער לענג, און שפּרייט עס אויס אונטער דעם קראַנקען. אזוי גיך ווי דער קאָמפּרעס ווערט צוגעלעגט, זאָל מען דארויף אויסשפּרייטען א טרוקענעם טוך אָדער האַנטעך כדי ניט צו באַנעצען דאָס בעט־געוואַנט.

## דער קאָמפּרעס

גרייט צו א סעט קאָמפּרעס־טיכער, א 30 ביז 36 אינטשעס אין קוואדראַט. פון איין בלענקעט מאַכט מען פיער אזעלכע טיכער. דער שטאָף זאָל זיין פון האַלב וואָל. אויב מע וויל אז דער קאָמפּרעס זאָל זיין זעהר א הייסער, דאַרף מען געברויכען דריי טיכער פאַר יעדען קאָמפּרעס, — צוויי פייכטע, וועלכע מען האָט נאָר וואָס אויסגעדרעהט פון זודיגען וואסער, און איין טרו־קענעם אין וועלכען מע וויקעלט איין די הייסע טיכער. אויב מע דאַרף ניט אזא הייסען קאָמפּרעס קען מען געברויכען נאָר איין נאַסען טוך. צוויי נאַ־סע טיכער זיינען אָבער נויטיג אויב מע וויל די בעסטע ווירקונג. שפּרייט אויס דעם טרוקענעם טוך אויף א טיש. יעצט נעהמט איינעם אָדער צוויי טיכער און לעגט זיי צוזאַמען אין דרייען; דרעהט זיי אויס ווי מע דרעהט אויס נאַסע וועש, און דאַן שטעקט זיי אריין אין זודיגען וואסער אזוי אז ביידע עקען זייערע זאָלען ארויס־שטעקען. אום אז די עקען זאָלען ניט אריינ־פאַלען אין וואסער קען מען ארויפלעגען א דעקעל איבער דעם וואסער. לאָזט די טיכער זיך גוט איינווייקען אין דעם זודיגען וואסער, דאַן נעהמט זיי ארויס און מיט פלינקע באַוועגונגען דרעהט עס אויס ביז דאָס וואסער טריפט ניט מעהר דערפון. יעצט לאָזט ארונטערפאַלען איין עק פון דעם טוך, אום אז ער זאָל זיך פון זיך אליין פאַנאַנדערוויקלען און בלייבען צוזאַמענגעלעגט אין דרייען. לעגט עס אַוועק אין מיטען פון דעם טרוקענעם טוך וועלכער ליעגט גרייט אויף דעם טיש. נעהמט די טרוקענע עקען פון דעם נאַסען טוך און בויגט זיי איין איבער דעם נאַסען טייל, און דערנאָך וויקעלט עס ארום מיט דעם טרוקענעם טוך. ביים צוזאַמענלעגען די קאָמפּרעסען קען מען זיי מאַכען גרעסער אָדער קליינער, וועדליג דער גרויס פון דעם טייל וואָס מע וויל באַ־האַנדלען. דער קאָמפּרעס דאַרף זיין גרעסער איידער דער ארט וואָס ווערט באַהאַנדעלט. ווערהרענט מע טראָגט צו דעם קאָמפּרעס צום קראַנקען, איז ראַטהזאַם דעם קאָמפּרעס צוזאַמענצולעגען, ווייל דאָס וועט העלפען איינצו־האַלטען די היץ א לענגערע צייט.



אַן איינרייבונג צו דער האַנט און אָרעם

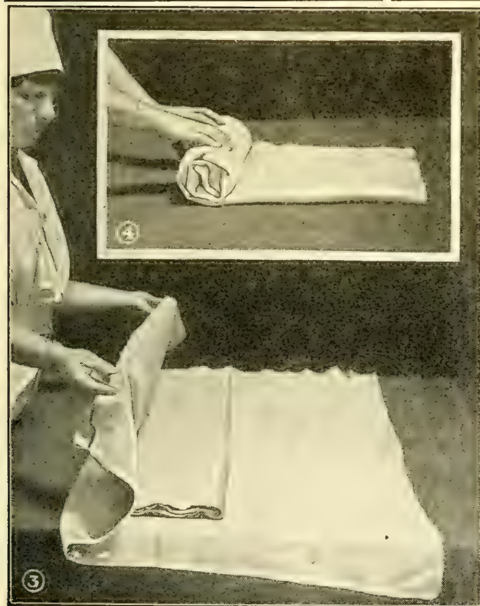


ווי אַזוי מע דרעהט אויס דעם בלענקעט פאַר א בלענקעט-איינפּאַקונג

# די אָנווענדונג פון די







1. שפּרייט אויס אויף'ן טיש אַ טרוקענעם טוך. דאַן לעגט צוזאַמען אין דרייען אַ צווייטען טוך אָדער טיכער, וואָס וועלען געברויכט ווערען נאַס. לעגט אַריין אין דעם וואַסער אַזוי אַזביידע עקען זאָלען אַרויסשטעקען, און לאָזט עס גוט איינווייקען.

2. אום אויסצודרעהען דעם טוך נעהמט אָן ביידע טרוקענע עקען, דרעהט צוזאַמען עטליכע מאָל און ציהט ענערגיש אויס.

3. לעגט דעם הייסען טוך אין דעם טרוקענעם, וועלכער זאָל זיין גרויס גענוג צו פאַרדעקען דעם הייסען טוך.

4. ראָלט איין כדי עס זאָל אָנהאַלטען די היץ ווען מע טראָגט עס צו.

# הייסע קאָמפּרעסען

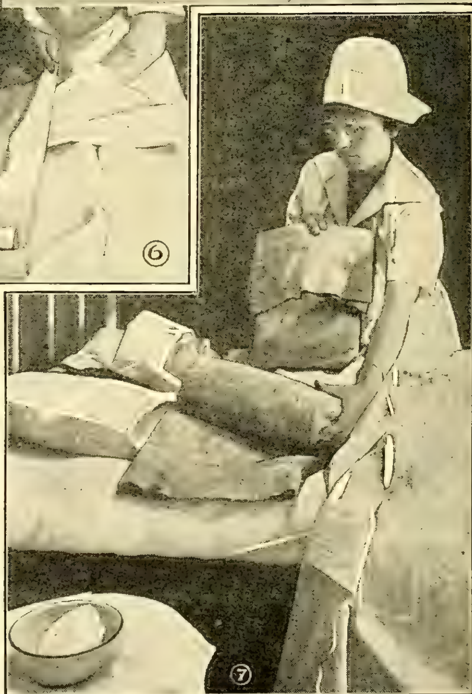
דאָס געצייג: אַ טיפע שיסעל אָדער גרויסער טאָפּ וואַסער, וואָס זאָל זידען וועהרענט דער באַהאַנדלונג. אַ גרויס דעקעל וועט העלפען איינהאַלטען די היץ. אַ סעט פון זעקס קאָמפּרעס־טיכער, אַ באָד־האַנטעך, אַ פליינער האַנטעך, אַ ליילעך, און אַ שיסעלע קאַלטע אָדער אייז־וואַסער.




5. נאָך דעם ווי איהר שפּרייט אויס אַ האַנטעך איבער'ן טייל, לעגט צו און שטעקט גוט אונטער. שפּרייט אויס אַ האַנטעך. לעגט צו אַן אייז־טוך צום קאָפּ, און וועקסעלט אָפט.

6. וויקעלט אַרום דער האַנט אַ טרוקענעם האַנטעך, און ווישט אָפּ די פייכטקייט פון אונטער'ן קאָמפּרעס. דאָס העלפט דעם קראַנקען פאַרטראָגען די היץ פון קאָמפּרעס.




7. האַלט צוגעגרייט אַ צווייטען קאָמפּרעס, אום צוצולעגען אין דעם מאָמענט ווי מע נעהמט אַראָפּ דעם ערשטען. נאָך דער באַהאַנדלונג ווישט אָפּ דעם טייל מיט אַ קאַלטען, פייכטען האַנטעך. מע קען געבען דריי קאָמפּרעסען אָדער מעהר.

## די באַהאַנדלונג

דער קאָמפרעס זאָל ליעגען דירעקט איבער דער הויט און זאָל באַנייט וועד רען יעדע פינף ביז אכט מינוט. אויב דער קאָמפרעס ווערט געגעבען אום צו מילדערען וועהטאָג, זאָל מען איהם וועקסלען אזוי שנעל ווי ער הערט אויף צו זיין זעהר הייס. אויב דער קאָמפרעס איז אומערטרעגליך הייס, אזוי דאָס דער קראַנקער קען עס פשוט ניט אויסשטעהען, שטעקט אריין אייער האַנט אונטער דעם קאָמפרעס און ווישט אָפּ דעם שוויים מיט דער בלויזער האַנט, אָדער מיט א טרוקענעם האַנטעך.

צו וועקסלען דעם קאָמפרעס גרייט צו א צווייטען קאָמפרעס, אויף דעם זעלבען אופן ווי דער ערשטער, און לעגט עס צו אין דעמזעלבען מאָמענט ווי איהר האָט ארונטערגענומען דעם ערשטען און האָט אָפּגעווישט די פייכט־קייט וואָס דער ערשטער האָט איבערגעלאָזען אויף דעם לייב. עס איז זעהר וויכטיג אָפּצואווישען דיעזע פייכטקייט, ווייל דאָס וואסער אויף'ן לייב מאכט אומערטרעגליך די היץ פון דעם צווייטען קאָמפרעס. דער צווייטער קאָמ־פרעס דארף זיין גרייט נאָך איידער דער ערשטער ווערט אראָפּגענומען. דאָס קען מען טהון ווען מען האָט דעם סעט פון זעקס טיכער.

דריי קאָמפרעסען זייען געוועהנליך גענוג צו שאַפען די נויטיגע ווירקונג, אָבער אויב עס געלינגט ניט מיט דריי זאָל מען געבען נאָך אנדערע ביז מע קריעגט די געוואונשטע רעזולטאַטען. נאָך דעם לעצטען קאָמפרעס זאָל מען גלייך באַנעצען דעם טייל מיט קאַלטען וואסער, אָנרייבענדיג מיט דער האַנט אָדער מיט א קאַלטען קאָמפרעס אָדער האַנטעך. ווישט גוט אָפּ און דעקט גלייך צו אום אויסצומיידען א פּארקיהלונג. אויב דער קראַנקער ליידעט פיעל וועהטאָג, דארף מען ניט אָנווענדען דאָס קאַלטע וואסער, נאָר בלויז אָפּווישען דעם שוויים. אַלע באַוועגונגען ביים בייטען די קאָמפרעסען זאָלען געמאַכט ווערען מיט פלינקייט, און דער באַהאַנדעלטער טייל זאָל קיינמאָל ניט בליי־בען אָפּגעדעקט.

אויב דער קראַנקער ליידעט פון פּאַראַליז, צוקער־קראַנקהייט, וואסער־זוכט, אָדער אין פאַל פון חלשות דארף מען זיין זעהר פּאָרזיכטיג ניט אָפּצו־בריהען דעם קראַנקען. זאָל די נוירס צוערשט אָנריהרען דעם קאָמפרעס מיט אַן עדעלען טייל פון איהר האַנט אָדער געזיכט, אום אַז זי זאָל זיך איבער־צייגען אַז דער קאָמפרעס איז ניט צו הייס. אויב מע באַהאַנדעלט דאָס גע־זיכט, זאָל מען צוערשט ארויפלעגען א שטיקעל מאַרליע איבער דעם געזיכט.

אויב דער פּאַציענט שוויצט, זאָל מען איהם איינרייבען מיט קאַלטען וואַ־סער מיט דער הוילער האַנט, אָדער האַנטעך, אָדער מיט אַלקאָהאָל. זעהר עדעלע ערטער, איבערהויפּט וואו עס שטאַרצען ארויס די ביינער, ווי צ. ב., דער היפּטען־ביין, ריפּען, שליסעל־ביין, אָדער אקסעל־ביין, מוזען אָפטמאָל באַשיצט ווערען מיט א האַנטעך אָדער טוך.

אויב דער קראַנקער ליידעט פון בלוט־אָנקלייבונג, אָדער פיבער, לעגט צו א קאַלטען קאָמפרעס צום קאָפּ, און אויך צום האַלז, ווען דאָס איז נויטיג. דאָסזעלבע ווערט געטהון ווען עטליכע הייסע מיטלען ווערען געגעבען ביי איין באַהאַנדלונג, אָדער ווען דער פּאַציענט שוויצט. ווען מען באַהאַנדעלט איינעם וואָס ליידעט פון האַרץ־קראַנקהייט, אָדער ווען דער פּולס איז שנעל פון אַן אַנדער אורזאַכע, זאָל מען איבער דעם האַרצען ארויפלעגען אַן אייז־בייטעל.

צו פאַרלייכטערען פיזישע שמערצען, דאַרף מען דעם קאָמפּרעס מאַכען אַזוי הייס ווי דער קראַנקער קען פאַרטראָגען, און בייטען די קאָמפּרעסען גאַנץ אָפט. אויב דער קראַנקער ליידעט פיעל וועהטאָג, זאָל מען ניט אָנ־ווענדען דאָס קאַלטע וואַסער נאָך דעם קאָמפּרעס, אָבער מע זאָל ניט פאַר־געסען אָפּווישען די פייכטקייט פון דעם לייב נאָך דער באַהאַנדלונג.

דער בעסטער באַווייז אַז די באַהאַנדלונג האָט געהאַט די נויטיגע וויר־קונג איז אַ רויטע הויט. דער קאָמפּרעס ווערט געברויכט צו מילדערען וועה־טאָג, צו פאַנאַנדערטרייבען דאָס בלוט, און אום גרייט צו מאַכען דעם קער־פּער פאַר אַ קאַלטען מיטעל. אַ קאָמפּרעס צום האַלז און צום אויבערשטען טייל פון דער ברוסט איז אַ גוטער מיטעל פאַר האַלז־ענטצינדונג, טאָנסי־לאַיטיס, הוסטען, בראָנקאַיטיס, און בלוט־אָנקלייבונג אין די לונגען. אַן האַלז־קאָמפּרעס דאַרף זיין צוזאַמענגעלעגט ביז אַכט אָדער צעהן אינטשעס די ברייט און אַזוי לאַנג ווי דער גאַנצער טוך. כדי צו באַשיצען דעם אונטער־טייל פון געזיכט, זאָל מען אונטער דעם קאָמפּרעס אויסשפּרייטען אַן האַנ־טעך. אַ קאָמפּרעס צו דער ברוסט דאַרף זיין כמעט קוואַדראַט און אַזוי גרויס ווי מעגליך. פאַר פלעווריט זאָל מען עס אָנווענדען צו דער ברוסט, אונטער׳ן אָרעם פון דער אָנגעשטעקטער זייט, פון דעם ברוסט־ביין ביז׳ן רוקען. פאַר די ניערען און היפטען־שמעריץ (לאָמבעיגאָ), זאָל דער קאָמפּרעס געגעבען ווערען צום „קליינעם רוקען". אַזאַ קאָמפּרעס זאָל זיין לאַנג און שמאָל — אַ זעקס אינטשעס ברייט. אַזאַ קאָמפּרעס איז אַ גוטער מיטעל קעגען שלאָפ־לאָזיגקייט, און זאָל ניט געגעבען ווערען צו הייס. פאַר אַ געלענק, ווי די קניע, מעג דער טוך זיין אַזוי צוזאַמענגעלעגט ווי פאַר דעם רוקען; וויקעלט עס צוויי מאָל ארום דעם פוס איבער דער קניע.

אויב דער קראַנקער מוז זיך אַליין געבען אַ קאָמפּרעס, זאָל ער אריינלע־גען אַ גומענע פלאַש מיט הייסען וואַסער צווישעןביידע טיכער כדי די היץ זאָל זיך ניט שנעל אויסוועפּען. דאָס איז ניט אַזוי ווירקזאַם ווי אַ געוועהנ־ליכער קאָמפּרעס, און עס איז גלאַט ניט גוט אַז דער קראַנקער זאָל זיך אַליין באַהאַנדלען, און זיין זיין אייגענע נוירס.

פאַר אַזעלכע טיילען ווי דאָס אויג, אַ וואונד, אָדער אַן אָנגעשטעקטען טייל, זאָל דער קאָמפּרעס זיין פון מאַרליע, אָדער שיטערער לייווענט (טשיז קלאָטה). אָבער אַזעלכע קאָמפּרעסען דאַרפען געביטען ווערען אָפטער איי־דער אַנדערע ווייל זיי קיהלען זיך אָפּ פיעל שנעלער.

## אַ וואַרעמער מעדיצינישער קאָמפּרעס (סטיופּ)

טערפּענטין, מאָסטערד, אָדער מענטהאָל ווערען אַמאָל צוגעלעגט מיט דעם קאָמפּרעס. אָבער אַזוי ווי דיעזע שטאָפען ווערען צוגעלעגט אונטער דעם קאָמפּרעס, קענען זיי לייכט פאַראורזאַכען אַ בראַנד־וואונד און שטערען דער ווייטערער באַהאַנדלונג. דערפאַר רעקאָמענדירען מיר זיי ניט, סיידען זיי ווערען געגעבען מיט דער גרעסטער פאָרזיכטיגקייט. צו געבען אַ מאָסטערד־קאָמפּרעס טינקט איין אַ שטיק מאַרליע אָדער מאָזלין אין אַ טאָס הייסע וואַ־סער וואָס ענטהאַלט אַ טהעע־לעפעלע מאָסטערד. שפּרייט עס אויס אויף דעם טייל וואָס ווערט באַהאַנדעלט און דעקט צו מיט אַ געוועהנליכען קאָמ־פּרעס, אָבער ניט קיין איבריג הייסען.

## אַ הייסער און קאַלטער (ריוואַלסיוו) קאָמפּרעס

דאָס ווערט געגעבען ווי אַ געוועהנליכער קאָמפּרעס, נאָר מיט דעם אונ־טערשיעד וואָס נאָך יעדען הייסען ווערט געגעבען אַ קאַלטער קאָמפּרעס ווי פאָלגט: מע דרעהט אויס אַ האַנטעך פון קאַלטען וואַסער, און מע שפּרייט עס אויס איבער דעם אָרט וואו דער קאָמפּרעס איז געלעגען אַ מאָמענט פרי־הער. דער האַנטעך ווערט דאַן שטייף צוגעדריקט צום לייב, איבערגעקעהרט, ווידער צוגעדריקט און ארונטערגענומען. דאָס לייב ווערט גלייך אָפּגעווישט מיט אַ האַנטעך, און דער צווייטער הייסער קאָמפּרעס ווערט צוגעלעגט. מע מעג אַנשטאָט דעם קאַלטען קאָמפּרעס אָנרייבען מיט אַ שטיקעל אייז. אזא מיטעל הייסט וועקסלען היים און קאַלט, און ווערט אָפט געגעבען צום בויך, ברוסט, האַלז אָדער געלענק ווען דער קריטישער פּעריאָד פון אַ קראַנקהייט איז פאָרביי. אַ קאָמפּרעס צום בויך ווירקט צו פאַרגרעסערען דעם פלוס פון די מאָגען־זאַפטען און שאַפט אָפטערע באַוועגונגען.

## קאַלטע קאָמפּרעסען

אַ קאַלטער קאָמפּרעס הייסט צולעגען אַ קאַלטען טוך וואָס איז אויסגע־דרעהט געוואָרען פון קאַלטען וואַסער. אַ געוועהנליכער האַנטעך אָדער טוך איז גוט גענוג פאַר דעם צוועק. זיי ווערען צוזאַמענגעלעגט ביז דער געווינ־שטער גרויס, איינגעטונקען אין קאַלטען וואַסער און אויסגעדרעהט ביז עס הערט אויף צו רינען דאָס וואַסער. די טיכער וועלען זיין קעלטער אויב מע לאָזט זיי ליעגען אויף אייז ביז דעם מאָמענט פון געברויך. כדי דער מיטעל זאָל ווירקען מוז דער טוך אָפט געביטען ווערען. אַ דיקערען קאָמפּרעס פאָ־דערט זיך ניט צו בייטען זעהר אָפט, ווייל ער קיהלט זיך אָפּ לאַנגזאַמער פון אַ דינעם. אום די באַהאַנדלונג זאָל ניט אונטערבראָכען ווערען אפילו ניט אויף אַ מאָמענט, דאַרף מען האָבען צוויי סעטס קאַלטע קאָמפּרעסען, כדי מע זאָל קענען ארויפלעגען אַ צווייטען קאָמפּרעס אין דעמזעלבען מאָ־מענט וואָס דער ערשטער ווערט ארונטערגענומען. אזא קאָמפּרעס וועט דויערען פון איינער ביז פינף מינוט, ווערליג דער דיקקייט פון'ם קאָמפּרעס, און ווערליג דער געווינשטער ווירקונג. קאַלטע קאָמפּרעסען קענען געגעבען ווע־רען צום קאָפּ, האַלז, בויך, רוקען א. ד. ג. . אויב צום קאָפּ, זאָל עס ווע־רען שטייף צוגעדריקט, איבערהויפּט צום שטערען און שלייפען. דער צו־קאָפּענס זאָל באַשיצט ווערען מיט אַ גומענעם טוך, צוגעדעקט מיט אַ האַנטעך. ווען קאָמפּרעסען ווערען צוגעלעגט צום בויך, ווי פאַר טיפוס, זאָלען דאָס בעט־געוואַנט און די קליידער צוגעדעקט ווערען מיט טערקישע האַנטעכער. אויב דער קאָמפּרעס איז ניט דיק, אָדער אויב ער דויערט מעהר ווי דריי ביז פינף מינוטען, ווערט די ווירקונג פון קאָמפּרעס גאָר געענדערט, און ווערט וואָס מע רופט אַ „דערהיצונג קאָמפּרעס" („היטינג קאָמפּרעס").

## אייז־בעגס, און אייז־קעפּס

אייז־קעפּס ווערען געמאַכט פון פאַרשיידענע פאָרמעס און גרויס. די בעסטע ווערען געמאַכט פון ריינער גומיע (ראָבער), און זיינען געוועהנליך פון אָוואַלער אָדער עליפּטישער פאָרמע. אַן אייז־קעפּ פאַר דעם רוקען איז אומגעפעהר דריי אינטשעס ברייט און ניין אָדער צעהן איטשעס לאַנג. די

מעהרסטע אייז־קעפּס זיינען רונד אָדער עליפּטיש, און זיינען באַזאָרגט מיט א שרייף־קעפּעל. די אייז־קעפּס וואָס זיינען באַדעקט מיט טוך זיינען ניט פּראַקטיש, ווייל זיי פאַנגען אָן גלייך צו רינען און זיינען גלאַט ניט היגיעניש. דער בעג אָדער קעפּ זאָל אָנגעפּילט ווערען מיט קליינינקע שטיקלאַך אייז, אָבער קיינמאָל ניט מיט גרויסע שטיקער. דאָס העלזעל פון׳ם בעג זאָל אַרונ־טערגעבויגען און צוזאַמענגעוויקעלט ווערען, און דאַן זאָל דער קעפּ אַרומ־געבונדען ווערען מיט אַ שמאָלען באַנד, אַ פּירטעל אינטש די ברייט. אַ פּאָ־דעם אָדער שטריקעל טויג ניט, ווייל עס וועט איינשניידען די גומיע פון דעם קעפּ. דער בייטעל זאָל דאַן איינגעוויקעלט ווערען אין אַ פלאַנעל אָדער האַנ־טעך פון איין דיקקייט. זייט פּאָרזיכטיג ניט צו פאַרקיהלען די הויט; כדי אויסצומיידען אַזאַ מעגליכקייט, זאָל מען דעם קאָמפּרעס פון צייט צו צייט אַרונטערנעהמען אויף אַ מאָמענט, און אָנרייבען דעם טייל מיט דער האַנט ביז עס ווערט אָנגעוואַרעמט; אויב מע וויל קען מען געבען אַ הייסען קאָמ־פּרעס אויף אַ קורצער ווייל.

## אַ דערהיצונג־קאָמפּרעס

דאָס איז אַ קאַלטער קאָמפּרעס וואָס איז אַזוי צוגעדעקט אַז ער זאָל זיך שנעל אָנוואַרעמען. זיין ווירקונג איז דאַריבער פון מילד־פייכטער וואַרעמ־קייט. דער קאַלטער קאָמפּרעס ווערט גוט אַרומגעוויקעלט מיט פלאַנעל אָדער אַ „מעקינטאָש“, וועלכע לאָזען ניט דורך קיין לופט און זאַמלען אָן די היץ פון קערפּער. אויב דער קאָמפּרעס דערוואַרעמט זיך צו לאַנגזאַם, דאַרף מען עס אונטערהעלפען מיט הייסע וואַסער־פלעשער. אַזאַ קאָמפּרעס ווערט גע־וועהנליך געלאָזען ליעגען עטליכע שטונדען, וועהרענט מע גיט אַנדערע באַ־האַנדלונגען, אָדער אַ גאַנצע נאַכט. אויב עס דויערט אַ גאַנצע נאַכט, דאַרף עס זיין טרוקען אין דער פריה, סיידען קיין לופט האָט ניט געקענט צוקומען דערצו. ביים אַרונטערנעהמען דעם קאָמפּרעס זאָל מען דעם טייל אָנרייבען מיט קאַלטען וואַסער און אָפּטרוקענען מיט אַן האַנטעך.

אַ דערהיצונג־קאָמפּרעס ווערט געוועהנליך צוגעלעגט צום האַלז, צו דער ברוסט (פייכטע ברוסט־איינפּאַקונג), צום בויך (פייכטער בויך־באַנדאַזש), און צו די געלענקע (געלענקען־קאָמפּרעס).

## אַ פייכטע ברוסט־איינפּאַקונג

די קוואַדראַטע ברוסט־איינוויקלונג איז פּילייכט די בעסטע פּאַר היימי־שען געברויך. דער אינערליכער אָדער נאַסער טייל קען באַשטעהן פון דריי אָדער פּיער דיקקייטען פון מאַרליע אָדער טשיז־קלאָטה, אָדער איין דיקקייט פון לייוועגט. דער אויסערליכער טוך זאָל זיין פון דיקען פלאַנעל.ביידע טיילען זאָלען זיין לענגער איידער ברייטער, זאָלען זיין ברייט גענוג צו גרייכ־ען פון אויבען אָן ביים שולטער, ביז די אונטערשטע ריפּען, און לאַנג גענוג אַז נאָך דעם אַרומוויקלען די ברוסט, זאָלען די עקען זיך ווידער צוזאַמענ־קומען איבער דער ברוסט. דאָס הייסט אַז אויף דער ברוסט וועלען זיין צוויי דיקקייטען פון׳ם פלאַנעל. די עקען פון דעם באַנדאַזש ווערען דאַן צושניטען אויף צווייען אַזוי אַז דער ערשטער שטרייף זאָל זיין אַ דריטעל פון דער ברייט און דער צווייטער שטרייף צוויי דריטעל. די לענג פון דעם שניט אויף ביידע

זייטען זאָל זיין א דריטעל פון דער גאַנצער לענג. דער פלאַנעלענער טוך זאָל זיין צוויי אינטשעס ברייטער און לענגער איידער די אונטערשטע, און זאָל צושניטען ווערען אויף דעם זעלבען אופן. שפּרייט אויס דעם פלאַנעל איבער דעם בעט, און דערנאָך דאָס לייווענט, נאָך דעם ווי עס איז אויס געדרעהט געוואָרען פון דעם קאַלטען וואַסער. יעצט לעגט דעם פּאַציענט אי־בער׳ן לייווענט; ציהט די שמאָלע שטרייפען ארום די שולטערס, און ווידער ארויס אויף דער ברוסט. דער אויבען אָן פון די ברייטערע שטרייפען זאָל גרייכען גראָד ביז אונטער די פּאַכוועס און זאָל אויסגעצויגען ווערען אויף דער ברוסט. טהוט ווידער דאָסזעלבע מיט דעם פלאַנעל מאַכט אַלץ שטייף, און שפּילעט צו מיט סייפטי פּינס. די פייכטע ברוסט־איינפּאַקונג זאָל אָנגעווענ־דעט ווערען וועדליג יעדער אָנגעוויזענער איינצעלהייט, אום אז זי זאָל האָבען די געוואונשטע ווירקונג.

אויב מע דאַרף דאָס, קען מען אין דער היים אָנשטאָט דעם פלאַנעל גע־ברויכען אן אַלטע פּאָר וואָלענע אונטער־הויזען, און א פּאָר זומערדיגע אונ־טער־הויזען אָנשטאָט דעם לייווענט; אויב מעגליך, קען מען דעם אינערליכען טייל אויסשניידען פון אן אלטען לייַלעך פון דערזעלבער מאָס ווי די וואָל־ענע אונטערהויזען, אָבער אביסעל שמעלער. לעגט די אונטערהויזען, קאָפּ אראָפּ, אויף דעם קערפּער, אזוי אז זייער ברייטער טייל זאָל זיין איבער דער ברוסט, דאַן ציהט אריבער די פּיס פון די אונטער־הויזען איבער די אקסלען, קרייצט זיי איבער דעם רוקען, ציהט זיי אונטער די אָרעמס און ווידער איבער דער ברוסט, און שפּילעט זיי צו אונטער די פּאַכוועס. צוערשט ווערט, נאַ־טירליך, צוגעלעגט דער נאַסער טייל, און דערנאָך דער פלאַנעל, אָדער די אונטערהויזען, אויב זיי ווערען געברויכט אָנשטאָט דעם פלאַנעל. מע מוז אויפּפּאַסען אז דער אויבערשטער טייל זאָל זיין שטייף און איבעראַל באַדעקען דעם אונטערשטען. כדי אָנצוהאַלטען די היץ א לענגערע צייט, קען מען צו־דעקען דעם נאַסען טוך מיט א וואַסער־פּעסטען מאַנטעל, אָדער אויל־זייד פון דערזעלבער גרויס ווי דער טוך. ערשט אויף דעם ציהט מען איבער דעם פלאַ־נעל. אמאָל איז ראַטהזאַם אָנצוואווענדען די פייכטע איינפּאַקונג בלויז צו איין טייל פון דער ברוסט. אין אַזאַ פאַל דאַרף מען דעם אינערליכען טייל שניידען צו דער געוואונשטער מאָס און פאָרמע, אָבער דער אויסערליכער טייל דאַרף ניט געענדערט ווערען.

## די טרוקענע ברוסט־איינפּאַקונג

פאַר דער טרוקענער איינפּאַקונג ווערט געברויכט בלויז פלאַנעל, וועלכער ווערט ארויפגעלעגט איבער דינע אונטערוועש. דיעזער מיטעל איז זעהר א גוטער פאַר מאָגערע אָדער גלאַט שוואַכע מענשען, וועמעס קערפּערס זיינען ניט פעהיג צו שאַפען גענוג היץ אָנצוואַווארעמען א פייכטען באַנדאַזש. עס איז אויך שווער צו באַפעסטיגען דעם נאַסען טוך ארום א מאָגערער פּערזאָן אזוי שטייף אז עס זאָל ניט קענען צוקומען קיין לופט אונטער די עקען פון דער איינפּאַקונג, און זאָל ניט שטערען דעם אָטהעמען. אָפטמאָל איז ראַטהזאַם צו טראָגען א זעמשענעם זשילעט איבער דינער אונטערוועש צו קריעגען די ווירקונג פון א טרוקענער איינפּאַקונג. דער געוועהנליכער ניומאָניע־זשי־לעט וואָס ווערט געמאַכט פון איינזויגענדער וואַטע (אַבסאָרבענט קאָטָן),

אַרומגעוויקעלט מיט מאַרליע , האָט דיזעלבע ווירקונג ווי אַ טרוקענע איינפּאַ־קונג.

ברוסט־איינוויקלונגען זיינען זעהר ווירקזאַם פאַר פּלעווריט, ניומאָניע, פּאַרקיהלונג, אינפלוענזאַ, און ווען דער קראַנקער הויבט אָן בעסער ווערען פון אַ ניומאָניע ; עס איז אויך גוט פאַר אַסטמאַ, קייך־הוסטען, קרופּ א. ד. ג. די הויט אונטער דער איינוויקלונג דאַרף זיין וואַרעם און עטוואָס שווייסיג. צי מען זאָל דעם קראַנקען געבען אַ טרוקענע אָדער פייכטע איינוויקלונג, ווענדעט זיך אָן דער וויטאַליטעט פון דעם קראַנקען און וואָס פאַר אַ ווירקונג מע וויל קריגען פון דעם מיטעל.

## אַ פייכטער בויך־באַנדאַזש

דער פייכטער בויך־באַנדאַזש איז איינער פון די ווירקזאַמסטע דערהיצונג־קאָמפּרעסען. דער אינערליכער טייל פון דעם באַשטעהט פון איין דיקקייט לייוועגט און דריי אָדער פיער דיקקייטען מאַרליע פון אַכט־ניין אינטשעס ברייט און איבער איין און אַ האַלב מאָל לענגער איידער דער אומקרייז פון דעם קערפּער. דער אויסערליכער פלאַנעל זאָל זיין צוועלף אינטשעס ברייט און אַזוי לאַנג ווי דער אינערער טייל. דער טרוקענער פלאַנעל ווערט אויס־געשפּרייט איבער דעם בעט, און די פייכטע מאַרליע, וואָס איז ערשט אויס־געדרעהט געוואָרען פון קאַלטען וואַסער, ווערט געלעגט איבער דער מאַרליע. יעצט לעגט זיך דער פּאַציענט דאַרויף אַזוי אַז דער אונטערשטער ברעג פון דעם גאַרטעל זאָל גרייכען צום אויבען אָן פון די היפּטען־ביינער.ביידע עקען פון פייכטען לייוועגט ווערען אַריבערגעצויגען שטייף איבער דעם בויך און אַריינגעשטעקט אונטער די זייטען. דאָסזעלבע ווערט געטהון מיט ביידע עק־ען פון פלאַנעל, אָבער זיי ווערען באַפעסטיגט מיט שפּילקעס אויף ביידע זיי־טען. דער פלאַנעל זאָל אַרויסשטעקען אַ צוויי אינטשעס איבער דער לייוועגט אָדער מאַרליע, אויף ביידע זייטען. אויב מע האָט אורזאַכע צו דענקען אַז דער קראַנקער וועט ניט קענען אָנוואַרעמען דעם באַנדאַזש, זאָל מען בלויז באַנעצען דעם טייל וואָס ליעגט איבער דעם בויך.

אויב דער קראַנקער ליידעט פון אַ זויערען מאָגען, קען מען דעם מיטעל ווירקזאַמער מאַכען דורך אַרומבינדען אַ מעקינטאָש (אַזאַ שטאָף וואָס לאָזט ניט דורך קיין נאַסקייט) צווישען דעם פייכטען און טרוקענעם טייל פון דעם גאַרטעל. דער געוועהנליכער גאַרטעל איז אַ ווירקזאַמער מיטעל פאַר אומ־פאַרדייאונג, נעוורואַסטעניע, שלאָפלאָזיגקייט, קאַטאַר־געלבזוכט, פאַר־שטאָפּונג, און פיעלע אַנדערע צושטאַנדען. אין די אויבען־דערמאָנטע פאַלען זאָל דער מיטעל געברויכט ווערען נאָר ביינאַכט.

## אַ האַלז־דערהיצונג־קאָמפּרעס

פאַר אַזאַ קאָמפּרעס ווערען געברויכט פון פיער ביז זעקס דיקקייטען מאַר־ליע, אָדער צוויי־דריי פון לייוועגט, אומגעפעהר דריי אינטשעס די ברייט, און לאַנג גענוג אַז זיי זאָלען קענען צוויי מאָל אַרומרינגלען דעם האַלז. אי־בער דעם ווערען אַרומגעוויקעלט צוויי דיקקייטען פלאַנעל, ניט ווייניגער פון פיער אינטשעס ברייט. אַזוי ווי דיזער קאָמפּרעס איז ניט קיין גרויסער, מעג מען איהם מאַכען גאַנץ פייכט, ווייל ער וועט סיי ווי סיי אויסטרוקענען

ביז אין דער פריה. דער דאָזיגער קאָמפּרעס איז אַ גאַנץ פּאָפּולערער מיטעל פאַר האַלז־וועהטאָג, הייזעריגקייט, און טאָנסילאַיטיס. עס איז טאַקע אַ זעהר ווירקזאַמער מיטעל, און מע קען קוים איבערשאַצען זיין ניצליכקייט. עס ווערט אויך אָנגעווענדעט פאַר שלונד־ענטצינדונג (פאַרינדזשאַיטיס), ענטצינדונג פון גאָרגעל (לאַרינדזשאַיטיס), און מאַנדעל־ענטצינדונג. עס איז אויך אַ גוטער מיטעל פאַר רעדנער וואָס ליידען פון וועהטאָג אין האַלז. פאַר טאָנסילאַיטיס און מאַנדעל־ענטצינדונג זאָל דער קאָמפּרעס גרייכען ביז צו די אויערען, און זאָל געהאַלטען ווערען אין אָרט דורך אַ באַנדאַזש איבער דעם קאָפּ.

## אַ קנאָכען־דערהיצונג־קאָמפּרעס

דערהיצונג־קאָמפּרעסען קענען אָנגעווענדעט ווערען צום פוס, קנעכעל, קניע, האַנט, א. ד. ג. . געוועהנליך זיינען געגוג צוויי דיקקייטען פון מאַר־ליע, וואָס זאָלען אַרומגעבונדען ווערען מיט אַ באַנדאַזש־טוך אָדער פלאַנעל, דריי אינטשעס ברייט. אַ טרוקענע איינפּאַקונג קען געמאַכט ווערען, בלויז פון וואַטע אָדער פלאַנעל. אין מאַנכע פאַלען מעג מען באַנעצען דעם טייל מיט אַ סאָלושאָן איידער מע בינדט אַרום דעם קאָמפּרעס. אין רעוומאַטישען פיבער זאָלען די געלענקע געריבען ווערען מיט אויל אָוו ווינטערגרין איידער דער קאָמפּרעס ווערט אָנגעווענדעט. דאָס פאַרקלײנערט דעם וועהטאָג, און איז אין אַלגעמיין זעהר אַ ווירקזאַמער מיטעל.

## אַ מעדיצינישער קאָמפּרעס

פאַר אַזאַ קאָמפּרעס ווערט די הויט איינגעריבען מיט מעדיקאַמענטען, טערפּענטין, קאַנפער, יוקאַליפּטוס־אויל, אָדער ווינטערגרין־אויל, איידער דער קאָמפּרעס ווערט צוגעלעגט; אָדער מע טינקט איין די מאַרליע אין אַן אַלקאָהאָל־סאָלושאָן פון מענטהאָל, מאָסטערד־וואַסער, באַי־קאַרבאָנעיט אָוו סאָדע, אָדער סאַלפּעטער (סעליטרע). מע דאַרף אויסמיידען אַזעלכע מעדי־קאַמענטען וועלכע קענען פאַראורזאַכען בלאָטערס, ווי צ. ב. קויהלען־אויל און טערפּענטין, וועלכע זיינען נאָך דערצו אויך געפעהרליך אַלס ענטצינד־באַרער מאַטעריאַל.

## פלאַסטערס (פּאָולטיסעס)

פלאַסטערס האָבען די זעלבע ווירקונג ווי דערהיצונג־קאָמפּרעסען. זיי באַשטעהן געוועהנליך פון ליינזוימען (פלאַקס סיד) און ציבעלעס, וועלכע ווערען צוזאַמענגעמישט עהנליך צו אַ קאַשע, וועלכע ווערט צוגעלעגט היי־סערהייט גלייך צו דער הויט, אָדער אָנגעשמירט אויף אַ טוך און אַרומגע־בונדען אַרום דעם טייל. מיר קענען ניט שטאַרק רעקאָמענדירען דיעזען מי־טעל, ווייל פלאַסטערס זיינען אי אומבאַקוועם אי אומריין.

די בעסטע פלאַסטערס ווערען געמאַכט פון לעם און גליצערין, אונטער פאַרשיידענע נעמען. עס ווערט אָנגעווענדעט הייס, אַ פיערטעל אינטש דיק, דערנאָך באַדעקט מיט וואַטע און פאַרבאַנדאַזשעוועט. די ווירקונג נעהמט זיך טיילווייז פון דער היץ, און טיילווייז פון דער אייגענשאַפט פון גליצערין אריינצוזויגען אין זיך דאָס וואַסער.

האַלץ־קויהלען־פּלאַסטערס זיינען זעהר ניצליך פאַר געוועהנליכע וואונדען, געשווירען אָדער מכות. זיי קענען געמאַכט ווערען פון האַלץ־קויהלען אַליין, אָדער געמישט מיט ליינזוימען־מעהל, און צומאַלטע האָלץ־קויהלען מיט זודי־גען וואַסער, ביז עס ווערט אַ קאַשע. דאָס ווערט אָנגעשמירט אויף אַ טוך און דאַן צוגעלעגט, און ווערט אַרומגעבונדען מיט אַ מאַזלין־טוך, אָדער אָנ־געאוילטע זייד.

# טאָנישע איינרייבונגען

## קאַלטע האַנט־אָפּרייבונגען

די נויטיגע געצייג: אַן עמער קאַלטע וואַסער פון 50 אָדער 60 גראַד, פ. אָדער אייז־וואַסער, אַ ליילעך, דריי טערקישע האַנטעכער, צוויי הענטש־קעס פון גראָבען מאַטעריאַל, און קאָמפּרעסען צום קאָפּ און האַלז.

די פּראָצעדור: דער פּאַציענט מוז זיין וואַרעם צוגעדעקט און זאָל פיהל־ען וואַרעם; אויב ער פיהלט ניט וואַרעם זאָל מען איהם געבען אַ הייסע פוס־באָד, אָפּדעקענדיג דעם קערפּער בלויז טיילווייז, ווערליג ווי עס פּאָדערט די באַהאַנדלונג; טרוקענט גוט אָפּ דעם טייל נאָך דער באַהאַנדלונג און דעקט צו מיט וואַרעמע, טרוקענע צודעקע. פאַר דעם איינרייבען באַנעצט דאָס גע־זיכט און דעם האַלז מיט קאַלטען וואַסער אָדער מיט קאַלטע קאָמפּרעסען. דאָס איז אַן אַבסאָלוטע נויטווענדיגקייט אויב דער קראַנקער ליידעט פון האַרץ־קראַנקהייט. אין אַזאַ פאַל דאַרף מען אַרויפלעגען אויף דעם האַרצען אַן אייז־בייטעל איידער מע גיט די באַהאַנדלונג. אונטער אַנדערע אומשטענ־דען איז דאָס ניט אומבאַדינגט נויטיג.

אָנהויבענדיג פון דער רעכטער האַנט, שפּרייט אויס אַ האַנטעך אונטער דעם אָרעם און אַ צווייטען אַרום דעם שולטער, צו באַשיצען דעם קראַנקען און דאָס בעט־געוואַנט. יעצט טהוט אָן די הענטשקעס, טינקט זיי איין אין דעם קאַלטען וואַסער און דרעהט פון זיי טיילווייז אויס דאָס וואַסער. יעצט זאָל דער קראַנקער אויסשטרעקען זיין רעכטע האַנט און זי האַלטען אויף 45 גראַד פון דעם קערפּער; רייבט דעם אָרעם און די האַנט מיט שנעלע באַוועג־גונגען אַרויף און אַראָפּ, ביז די האַנט ווערט רויטליך. יעצט נעהמט שנעל אַראָפּ די הענטשקעס, וואַרפט זיי אַריין אין דעם וואַסער און דעקט איבער דעם גאַנצען אָרעם מיט אַ טערקישען האַנטעך; וועהרענט מע רייבט די האַנט, זאָל זי דער קראַנקער אָנשפּאַרען אונטער דעם אָרעם פון דער פּערזאָן וואָס גיט די באַהאַנדלונג. טרוקענט אָפּ און רייבט מיט'ן האַנטעך ביז דער אָרעם איז פּאָלשטענדיג טרוקען און רויטליך. מאַכט דורך דאָס זעלבע מיט דעם לינקען אָרעם.

ווען די אָרעמס זיינען שוין צוגעדעקט, זאָל מען אופדעקען די ברוסט און בויך. שפּרייט אויס אַ האַנטעך אויף ביידע זייטען פון דעם קערפּער און אי־בער די אָרעמס. רייבט די ברוסט מיט די הענטשקעס וואָס זיינען צוערשט איינגעטונקען געוואָרען אין דעם קאַלטען וואַסער, דעקט צו די בריסט מיט אַ האַנטעך. יעצט זאָל דער קראַנקער אָנכאַפּען ביידע אויבערשטע ווינקלען פון דעם האַנטעך און מע שפּרייט עס אויס איבער דער ברוסט און דעם בויך. דאַן רייבט מיט די הענט איבער דעם האַנטעך אַראָפּ־צו. יעצט וויקעלט דעם

האַנטעך אַרום אייער רעכטער האַנט און רייבט דאָס גאַנצע אָרט, אַרום די שולטערס און די זייטען ביז אַלץ איז גוט אויסגעטרוקענט.

יעצט דעקט גלייך צו די ברוסט און דעקט אויף דעם רעכטען פוס און היפט. בויגט אויס דעם פוס מיט דער קניע אַרויף־צו און שפּרייט אויס אַ האַנטעך פון אונטען און אַ צווייטען אונטער דעם היפּט. טינקט איין די ענטשקעס און רייבט דעם גאַנצען פוס. טינקט איין אויף'ס ניי פאַר דעם היפּט און טהוט דאָסזעלבע פאַר דעם לינקען פוס און היפּט.

יעצט זאָל זיך דער קראַנקער אומקעהרען אויף דער אַנדערער זייט, מיט'ן רוקען אַרויף און די ברוסט אָנגעלעהנט אויף אַ קישעלע. באַהאַנדעלט דעם רוקען אַזוי ווי די ברוסט, באַדעקט גלייך מיט אַ האַנטעך, כדי דער פּאַציענט זאָל ווידער אָנכאַפּען די אויבערשטע ווינקלען פון האַנטעך מיט זיינע פינגער, און רייבט מיט די הענט איבער דעם האַנטעך; דערנאָך וויקעלט דעם האַנ־טעך אַרום דער רעכטער האַנט און רייבט איבער דעם האַנטעך ביז דער רוקען איז טרוקען. אום צו שאַפען שטאַרקערע אָדער שוואַכערע ווירקונגען, קען מען ענדערען די טעמפּעראַטור פון וואַסער, מע קען נאַסער מאַכען די הענט־שקעס און זיי איינטינקען אָפטער אין דעם וואַסער.

אַנשטאָט באַנוצען די הענטשקעס, קען מען איינטינקען אין וואַסער די הוילע הענט און איינרייבען יעדען טייל פון צוויי ביז פיער מאָל, און מע זאָל אויסקלאַפּען דעם אָרט פאַר דעם אויסטרוקענען.

## איינרייבונג מיט אַ קאַלטען האַנטעך

כדי צו געבען דיעזען מיטעל ווערט געברויכט אַ געוועהנליכער האַנטעך אַנשטאָט די הענטשקעס. די אָרדנונג פון דער באַהאַנדלונג איז דיזעלבע ווי פון די לעצטע צוויי: צוערשט די הענט, דערנאָך די ברוסט און דעם בויך, די פיס, און צולעצט דעם רוקען.

די האַנט פון דעם פּאַציענט זאָל זיין אויסגעשטרעקט אַרויף־צו, די דאַ־לאָניעס אַוועקגעקעהרט פון דעם געזיכט. דער האַנטעך ווערט איינגעטונקען אין קאַלטען וואַסער און לייכט אויסגעדרעהט, אויפגעוויקעלט און אַרומגע־וויקעלט אין דער לענג אַרום דער האַנט, אַזוי אַז די האַנט זאָל פעסט האַלטען דעם אויבערשטען עק פון דעם האַנטעך. יעצט רייבט מיט דער האַנט אַרויף און אַראָפּ איבער דעם האַנטעך. מע מעג אויך אויסקלאַפּען דעם טייל אויב מע וויל אַ שטאַרקערע ווירקונג. נעהמט דעם האַנטעך אַרונטער און טרו־קענט אָפּ די הענט.

ווען מע האַלט ביים באַהאַנדלען די ברוסט און בויך שפּרייט מען אויס דעם נאַסען האַנטעך איבער זיי; דער קראַנקער האַלט אָן ביי די אויבערשטע עקען פון דעם האַנטעך לעבען די שולטערס, און האַלט עס שטייף, ווערהרענט דער וואָס באַהאַנדעלט איהם רייבט דעם קערפּער אַראָפּ־צו איבער דעם האַנ־טעך. די איבעריגע טיילען ווערען עהנליך באַהאַנדעלט.

מע מוז געדענקען אַז איינרייבען מיט אַ האַנטעך נעהמט פון דעם קערפּער אַוועק מעהר היץ איידער איינרייבען מיט די הענטשקעס, און דאריבער מוז מען עס געבען צו איינעם וואָס קען דאָס אויסשטעהן. עס איז אַ גוטער מי־טעל פאַר פיבער, ווייל עס ציהט אָפּ פיעל היץ פון דעם קערפּער. אויב עס איז נויטיג אָפּצוציהען נאָך מעהר היץ קען מען איינטינקען דעם האַנטעך אַ צוויי־דריי מאָל ווערהרענט מע רייבט יעדען טייל.

## זאַלץ־איינרייבונג (סאָלט גלאָו)

גרייט צו אַ צוויי פונט גראָבע זאַלץ, און ווייקט עס גוט איין אין קאַל־טען וואַסער. דער מיטעל זאָל געגעבען ווערען אין אַ וואַנע אָדער אַ שיסעל. דער פּאַציענט שטעהט אָדער זיצט אין הייסען וואַסער ווערהענט דער באַהאַנדלונג. שטעלט זיך אַוועק ביי דער זייט פון דעם פּאַציענט און הויבט אָן רייבען איין אָרעם. צוערשט באַנעצט דעם שולטער, דעם אָרעם און די האַנט מיט הייסען וואַסער, איינטינקענדיג די הענט אין דער וואַנע אָדער שיסעל. יעצט לעגט צו די זאַלץ גלייכמעסיג איבער דער הויט; רייבט דעם אָרעם מיטביידע הענט הין און צוריק, ביז די הויט ווערט ווי אָנגעגליהט. יעצט טהוט דאָסזעלבע מיט דעם אַנדערען אָרעם.

ווייטער באַנעצט מיט איין האַנט דעם רוקען און מיט דער צווייטער דעם פאָדערשטען טייל פון קערפּער. שפּרייט אויס די זאַלץ איבער דעם קערפּער, און רייבט די גאַנצע הויט פון דער ברוסט, דעם בויך, די שולטערס, דעם רוקען און זייך־אָרט. יעצט שטעלט זיך אָקעגען דעם פּאַציענט'ס רוקען און אָנהויבענדיג אונטער ביידע אָרעמס, רייבט די זייטען ביז די היפּטען. דאָס־זעלבע טהוט מיט די פיס. נאָך דער באַהאַנדלונג ווישט גוט אָפּ די זאַלץ. דאָס קען מען טהון ארויפגיסענדיג אויף דעם קראַנקען צוערשט אַן עמער הייסע און דערנאָך אַן עמער קאַלטע וואַסער; אָדער דער קראַנקער זאָל צו־ערשט נעהמען אַ וואַרעמע וואַנע און דערנאָך אַ קאַלטען דוש. טרוקענט אָפּ דעם קערפּער מיט אַ ליילעך, האַנטעכער, און פּאָכעט איהם מיט אַ טרוקענעם ליילעך. דער זאַלץ־רייב איז אַן אויסגעצייכענטער מיטעל צו קרעפטיגען די בלוט־צירקולאַציע, און מעג פריי געגעבען ווערען ווייל עס פּאראורזאַכט ניט קיין גרויסע רעאַקציע אין דעם קערפּער. אַלע מינים איינרייבונגען האָבען אַ מעהר אָדער ווייניגער טאָנישע (שטאַרקענדע) ווירקונג אויף דער צירקולאַ־ציע פון דעם בלוט.

## די שוואַם־באָד

אַ שוואַם־באָד הייסט באַנעצען דעם קערפּער מיט אַ שוואַם, טוך, אָדער מיט די הוילע הענט, אָבער אָהן איינרייבען. מע קען געברויכען פּשוט'ע הייסע וואַסער, אָדער וואַסער וואָס ענטהאַלט זאַלץ, עסיג מיט זאַלץ, אַל־קאָהאָל, אָדער „וויטש־הייזעל". די אָרדנונג פון דער באַהאַנדלונג איז די־זעלבע ווי אין די רייבונגען. ווען מע וויל געברויכען קאַלטע וואַסער פאַר פיבער, דאַרף מען געברויכען אַ שוואַם, אָדער וואַש־טוך. דאָס וואַסער זאָל נאָר טיילווייז אויסגעדרעהט ווערען כדי עס זאָל ניט שטאַרק רינען, און יעדער טייל זאָל באַנעצט ווערען ביז ער ווערט קיהלער. יעדער טייל ווערט אָפּגע־טרוקענט אָהן רייבען. אַ הייסע שוואַם־באָד ווערט געגעבען פאַר פיבער נאָר דאַן ווען דער קראַנקער פיהלט קאַלט און דאָס ווערט אָנגעווענדעט גראָד אַזוי ווי די קאַלטע שוואַם־באָד. אויב עס ווערט אין'ם וואַסער אַריינגעמישט זאַלץ, סאָדע, עסיג, אַלקאָהאָל אָדער וויטש־הייזעל, איז בעסער צו געבען די באַ־האַנדלונג מיט דער בלויזער האַנט.

אויב מע וויל זאַלצען דאָס וואַסער, זאָל מען אַריינמישען פיער אונצען גע־וועהנליכע זאַלץ אין אַ שיסעל לעבליכע אָדער קיהלע וואַסער. עס איז אַ מע־סיגער טאָניק און סטימולאַנט פאַר בלוט־אָרעמע אָדער שוואַכע פּאַציענטען.

אויב מע וויל אַז דער שוואַם־באָר זאָל ענטהאַלטען לויג־זאַלץ (אַלקאַלי), זאָל מען אַריינמישען אין וואַסער צוויי אונצען בעיקינג סאָדע (סאָדיום ביי־קאַרבאָנעיט). דער מיטעל איז ניצליך פאַר בייסעניש און וואַסער־בלאָטערס.

אַן איינרייבונג פון עסיג מיט זאַלץ איז גוט פאַר נאַכט־שוויצען און פאַר שווינדזוכט. גרייט צו אַ פּאַינט האַלב אויף האַלב וואַסער און עסיג, און מישט אַריין דאַרין איינס אָדער צוויי לעפעלאַך זאַלץ. דאָס ווערט אָנגעווענ־דעט הויפּזעכליך צו יענע טיילען וואָס שוויצען אַם מעהרסטען.

דער אַלקאָהאָל־רייב ווערט זעהר אָפט געברויכט נאָך אַ שוויז־באָד, אָדער אום צו שטילען די נערוועזן ביינאַכט. עס קען געברויכט ווערען אַנשטאָט אַ קאַלטער איינרייבונג, אָבער עס איז וועניגער ווירקזאַם. באַנוצט אַלקאָהאָל פון תבואה, האַלב אויף האַלב. האָלץ־אַלקאָהאָל איז גיפטיג פאַר דער הויט, און זאָל דאַריבער קיינמאָל ניט געברויכט ווערען. די וויטש־הייזעל איינ־רייבונג האָט אומגעפעהר די זעלבע ווירקונג ווי די אַלקאָהאָל איינרייבונג, און מוז געברויכט ווערען ניט פאַנאַנדערגעפיהרט.

# פוס־ און האַנט־בעדער

## אַ הייסע פוס־באָד

דאָס איז איינער פון די ניצליכסטע מיטלען פון אַלע וואַסער־מיטלען. עס ווערט הויפּטזעכליך געברויכט אַלס אַן איינלייטונג אָדער געהילף צו אַנדערע מיטלען. דער קראַנקער קען עס נעהמען זיצענדיג אָדער ליגענדיג, כאָטש מע קען געברויכען אַ גרויסען עמער, איז אָבער פיעל באַקוועמער צו באַנוצען אַ פוס־וואַנע פון אומגעפעהר זעכצעהן אינטשעס לאַנג און אַכט אָדער צעהן אינטשעס טיף. אויב די פוס־באָד ווערט געגעבען אין בעט, זאָל מען עס צו־דעקען מיט אַן אויל־קלאָטה אָדער מיט צייטונגען. דעקט צו דעם פּאַציענט מיט אַ בלענקעט אָדער מיט אַ ליילעך, אַרומוויקלענדיג די פיס אַזוי אַז די לופט זאָל ניט קענען צוקומען צו זיי.

דאָס וואַסער זאָל גרייכען ביז די פיס־קנעכלאַך. דאָס וואַסער זאָל האָבען אַ טעמפּעראַטור פון אומגעפעהר 105 גראַד (פאַהרענהייט), און זאָל ביס־לאַכוויז געמאַכט ווערען הייסער ביז 120 גראַד אַזוי שנעל ווי מעגליך. די באָד קען דויערען פון פינף מינוט ביז אַ האַלבער שטונדע. נאָך דער באָד זאָל מען אויף די פיס אַרויפגיסען אַביסעל קאַלטע וואַסער און אויסטרוקענען.

עס איז אָפּטמאָל נויטווענדיג צוצולעגען אַ קאַלטען קאָמפּרעס צום קאָפּ פון קראַנקען אויב די באָד איז זעהר הייס, אָדער ווען זי דויערט אַ לענגערע צייט, אָדער אויב דער קראַנקער נעהמט די באָד זיצעדיג, אָדער ווען דער קראַנקער ווייזט סמנים פון שוואַכקייט.

## די ווירקונג

די הייסע פוס־באָד ציהט אַוועק דאָס בלוט פון די אַנדערע טיילען פון קערפּער, איבערהויפּט פון יענע טיילען וואָס זיינען צו אָנגעלאָפען מיט'ן בלוט. דער קאַלטער גוס וואַסער נאָך דער באָד העלפט אָנצוהאַלטען דאָס בלוט אין די פיס אַ לענגערע צייט. אַמאָל איז ראַטהזאַם אַריינצומישען צוויי אָדער דריי טיש־לעפעל פון מאָסטערד אין דער באָד.

## געטווישטע הייסע און קאַלטע בעדער

נעהמט צוויי פוס־וואַנעס מיט וואַסער, איינע אַזוי הייס ווי מע קען פאַר־טראָגען און די צווייטע פון 45 גראַד פ.. שטעקט אַריין די פיס אין דעם הייסען וואַסער אויף צוויי מינוט, און דערנאָך אין דעם קאַלטען וועהרענט פופצעהן ביז דרייסיג סעקונדען. געהט אָן מיט דער וועקסלונג פון צעהן ביז פופצעהן מינוט, ענדיגט מיט דעם קאַלטען, און טרוקענט אָפּ.

די געמישטע בעדער האָבען אַ מעכטיגע ווירקונג אויף דער צירקולאַציע פון בלוט אין די פיס. דאַריבער איז דאָס אַ גוטער מיטעל אָפּצוציהען בלוט פון אַנדערע טיילען. עס איז זעהר גוט פאַר אַ שטאַרקען קאָפּ־וועהטאָג, אין וועלכען פאַל זאָל אויך צוגע־לעגט ווערען אַ קאַלטער קאָמפּרעס צום קאָפּ, און פּילייכט אויך צום האַלז. עס איז אויך אַ גוטער מיטעל פאַר פוס־אָנשטעקונגען.



וועקסלונג־באָד צו די פיס

## אַ הייסע פוס־ביין־באָד

פאַר אַזאַ באָד זאָל מען זיך באַזאָרגען מיט אַ וואַנע וואָס איז טיף ביז די קניע. אַ קאַן פון פינף גאַלאָן איז אויך גוט. הויבט אָן מיט וואַסער פון 103 גראַד, פ., און מאַכט הייסער אַזוי שנעל ווי דער קראַנקער קען עס פאַרטראָגען. גיט קאָמפּרעסען צום קאָפּ און צום האַלז און באַנייט זיי גאַנץ אָפט. אויב עס איז דער צוועק צו מאַכען שוויי־צען דעם קראַנקען, זאָל מען איהם צו דערזעלבער צייט געבען הייסע קאָמפּרעסען צום רוקען. פאַר פּי־בער זאָל דער קראַנקער ניט באַהאַנ־דעלט ווערען זיצענדיג, ווייל ער קען נאָך פאַלען אין אוממאַכט. נאָך אַזאַ באָד זאָל מען דעם פּאַציענט געבען אַ קאַלטע איינרייבונג מיט הענטשקעס, אָדער מע זאָל אַרויפגיסען אויף איהם אַן עמער מיט קאַלטען וואַסער, און איהם גוט איינרייבען.

דיזעלבע באָד קען גענומען ווערען געמישט הייס און קאַלט. צוויי טיפע וואַנעס ווערען געברויכט. איבריגענס אונטערשיידעט עס זיך ניט פון דער איינפאַכער פוס־באָד. דער מיטעל איז באַזאָנדערס ווירקזאַם פאַר וואַסער־זוכט (דראָפּסי) וואָס קומט פון הארץ־קראַנקהייט, אָדער פאַר קראַנקע אַר־טעריעס אָדער פיס. אין אַלע אַזעלכע פאַלען זאָל די הייסע באָד דויערען צוויי מינוט און די קאַלטע פון צוואַנציג ביז דרייסיג סעקונדען. פינף אָדער זעקס וועקסלונגען זיינען גענוג.

אויב די באָד ווערט באנוצט פאַר קראַמפּף־אָדערן, אָדער קראַמפּף־גע־שווירען, דאַרף די הייסע באָד דויערען פון אַ האַלבער מינוט ביז אַ מינוט, און די קאַלטע פון איינער ביז צוויי מינוט, כדי די אָדערען זאָלען זיך צוזאַ־מענציהען.

## הייסע און קאַלטע אָרעם־בעדער

כדי צו געבען אזא באָד צו אַן אָנגעשטעקטען אָרעם (בלוט־פערגיפטונג), נעהמט צוויי עמער, אָדער צוויי פוס־וואַנעס, איינע מיט זעהר הייסען וואַ־סער און די אַנדערע מיט אייז־קאַלטען וואסער, אין וועלכען עס זאָל זיך גע־פינען אַ שטיק אייז. צו דעם קאַלטען וואסער קען מען צוגעבען אַ האַלבע, אָדער אַ פיערטעל דראכמע פון „פּערמאַנגענעיט אָוו פּאָטעסיום“; צו דעם הייסען וואַסער גיט צו פינף מאָל אזוי פיעל פון „אקזעליק עסיד“. טינקט אונטער די האַנט און דעם אָרעם אין דעם הייסען וואסער פון איינס און אַ האַלב ביז צוויי מינוט, און דערנאָך אין דעם קאַלטען פון פופצעהן ביז דריי־



לינקס: אַ וואַש־ און פוס־וואַנע איינגעאָרדענט פאַר אַ פוס־באָד. רעכטס: די זיץ־באָד. מערקט דעם בלענקעט אַרום דער קראַנקער, און דעם האַלז־טוך.

סיג סעקונדען. ווידערהאָלט די דאָזיגע וועקסלונגען פון פינף און צוואַנציג ביז פיערציג מינוט און ענדיגט מיט קאַלט. פרישע הייסע וואסער זאָל גאַנץ אָפט צוגעגאָסען ווערען צו דעם הייסען וואסער, כדי עס זאָל זיך ניט אָפּ־קיהלען. די דאָזיגע בעדער זאָלען געגעבען ווערען פון איינס ביז פיער מאָל טעגליך. דער פוס און אַנדערע טיילען פון קערפּער קענען באהאַנדעלט ווערען אויף דעמזעלבען אופן. מאַסאַזש זאָל קיינמאָל ניט געגעבען ווערען צו אַן אָנגעשטעקטען טייל.

# זיץ-בעדער

עס איז געווים גוט אויב מע קען איינפיקסען אַ פּאַרצעלייענע זיץ־באָד אין דעם באָד־צימער פון הויז, אָבער אויב דאָס איז ניט מעגליך קען מען געברויכען אַ געוועהנליכען וואַש־טאָב, מיט דער וואַש־ברעט אַלס אונטערשפּאַרונג פאַר דעם רוקען. מיט יעדער זיץ־באָד זאָל מען צו דערזעלבער צייט געבען אַ פוס־באָד. ביי דער זייט זאָל זיין אַ שיסעל מיט קאַלטען וואַסער און אַ האַנטעך פאַר קאָמפּרעסען צום קאָפּ. שפּרייט אויס אַ צוזאַמענגעלעגטען האַנטעך אויף דעם ברעג פון דעם וואַש־טאָב אונטער דער קניע, און אַ צווייטען האַנטעך אויף דער וואַש־ברעט אונטער דעם רוקען, פאַר דער באַקוועמליכקייט פון דעם קראַנקען.

## קאַלטע זיץ־בעדער

עס מוז זיין גענוג וואַסער אַז עס זאָל באַדעקען די היפטען און זאָל גרייכען ביז דעם בויך. די טעמפּעראַטור דאַרף זיין פון 55 ביז 75 גראַד, פ. . די פוס־באָד זאָל זיין וועניגסטענס 105 אָדער 110 גראַד פ. , אָדער נאָך הייסער, אויב דער קראַנקער קען עס פאַרנעהמען. די באָד זאָל דויערען פון איינער ביז אַכט מינוט. רייבט די היפטען כדי צו שאַפען אַ רעאַקציע, צוליעב וועלכען צוועק מע קען געברויכען הענטשקעס אויב מע וויל. אויב די באָד דויערט פון צוויי ביז פיער מינוט, — ווירקט עס שטאַרק אויף דער צירקולאַציע אין דעם טאַז (בעקען) און אויף די מוסקלען פון די גדערים, פענכער און מוטער־לייב. די ווירקונג איז שטאַרקער ווען דאָס קאַלטע וואַסער איז נאָר פון 55 ביז 65 (פאַהרענהייט), און ווערט נאָכגעפאָלגט פון אַן ענערגישער איינרייבונג. דאָס איז זעהר אַ ווירקזאַמער מיטעל פאַר פאַרשטאָפּונג, און פאַלען אין וועלכע דאָס מוטער־לייב (יוטערוס) פאַרבלייבט צו גרויס נאָך דעם געבעהרען, און עס פלוסט צו פיעל און צו אָפט. אין אַזאַ פאַל זאָל די באָד גענעבען ווערען טעגליך, און באַגלייט ווערען פון אַן ענערגישער איינרייבונג ; די טעמפּעראַטור זאָל צוערשט זיין אַרום 85 גראַד, און זאָל מיט יעדער באָד געמאַכט ווערען קעלטער מיט 5 גראַד, ביז עס גרייכט צו 55 גראַד. פאַר מערידען (פאַילס) דאַרף דאָס וואַסער ניט זיין טיפער פון עטליכע אינטשעס.

## הייסע זיץ־בעדער

הויבט אָן מיט אַ טעמפּעראַטור פון 105 גראַד (פ.) און מאַכט ביסלאַכווייז הייסער ביז 110 אָדער 115 גראַד. די פוס־באָד זאָל שטענדיג זיין מיט איינינע גראַד העכער ווי די זיץ־באָד . לעגט צו אַ קאַלטען קאָמפּרעס אָדער אייזקאָמפּרעס צו קאָפּ און האַלז, וואָס זאָל געביטען ווערען יעדע דריי מינוט. די באָד זאָל דויערען פון דריי ביז אַכט אָדער צעהן מינוט. צום סוף קיהלט דאָס וואַסער עטוואָס אָפּ אויף אַ מינוט אָדער צוויי. אויב דער קראַנקער האָט פיעל געשוויצט וועהרענט דער באָד, גיסט אַרויף קאַלטע וואַסער אויף זיינע שולטערס און ברוסט.

די הייסע זיץ־באָד איז אַ גוטער מיטעל פאַר שמערצהאַפטיגער מענסטרואַציע , אָדער שמערץ אין דעם טאַז פון אַנדערע אורזאַכען ; צו פאַרלייכטערען שמערצען ביים לאָזען די אורין, אָדער פון דער הינטערשטער קישקע,

אָדער פון בלעדער, אָדער פאַר מערידען, אין וועלכען פאַל איז ראַטהזאַם צו ענדיגען מיט אַ קאַלטער זיץ־באָד. די הייסע זיץ־באָד איז אויך זעהר ניצ־ליך פאַר אַלטע מענשען וואָס פיהלען אַ שוועריגקייט ביים לאָזען די אורין. נאָך יעדער הייסער זיץ־באָד זאָל מען אַרויפגיסען קאַלטע וואַסער אויף די היפטען (רוקען און זייטען) גלייך נאָך דער באָד. אָבער ווען די מענס־טרואַציע אָדער די אורין זיינען זעהר שמערצהאַפט, זאָל מען דאָס קאַלטע וואַ־סער ניט געבען. אין אַלע אַנדערע פאַלען מאַכט דאָס קאַלטע וואַסער די באַ־האַנדלונג פיעל ווירקזאַמער, איבערהויפט אין פאַל פון טאַז־ענטצינדונג, נאָך דעם ווי די ערשטע קריטישע שטופע איז פאָריבער. אין אַזעלכע פאַלען זאָל מען צוערשט אויסשפּריצען די מוטער־שייד מיט צוויי אָדער דריי גאַלאָן הייסען וואַסער פון 110 ביז 125 גראַד פאַהרענהייט.

אַנשטאָט אַ זיץ־באָד קען דער פּאַציענט נעהמען אַ הייסע באָד זיצענדיג אין אַ געוועהנליכער וואַנע. די איינצעלהייטען פון אַזאַ באָד זיינען דיזעלבע ווי פון אַ זיץ־באָד, און די ווירקונג איז אויך דיזעלבע.

# וואַנע-בעדער

די וואַנע זאָל זיין גענוג לאַנג אַז דער קערפּער זאָל זיך קענען אין גאַנצען אונטערטינקען אונטער דעם וואַסער. אַזעלכע וואָס זיינען זעהר קראַנק זאָל־ען אין דער וואַנע זיצען אויף אַ לופט־קישעלע, מיט אַ צווייטער אונטער'ן קאָפּ. עס איז זעהר וויכטיג אַז די טעמפּעראַטור זאָל פּינקטליך געמאָסטען ווערען מיט אַ ספּעציעלען באָד־טערמאָמעטער.

## אַ הייסע וואַנע

די טעמפּעראַטור זאָל זיין פון 100 ביז 106 גראַד פ., און זי זאָל דויערען פון צוויי ביז צוואַנציג מינוט. גיט דעם קראַנקען גענוג וואַסער צום טרינק־ען, און האַלט זיין קאָפּ קיהל. אויב נויטיג, לעגט צו אַן אייז־בעג צום האַר־צען און אַ צווייטען אויף דער אַנדערער זייט פון האַלז. געוועהנליך איז ראַט־זאַם אָנצופאַנגען די באָד מיט 98 גראַד און ביסלאַכוויוז העכערען די טעמ־פּעראַטור ביז דעם געווינשטען פּונקט. די באַהאַנדלונג קען פאַרענדיגט ווע־רען מיט אָפּקיהלען די באָד, אָדער מיט אַ קאַלטען דוש אָדער גוס גלייך נאָך דעם ווי דער פּאַציענט שטעהט אויף פון דעם וואַסער.

די ווירקונג הענגט אָפּ פון דער טעמפּעראַטור און דויערען פון דער באָד. אויב עס דויערט זעהר לאַנג, אָדער די טעמפּעראַטור איז זעהר הויך, וועט דער פּאַציענט זעהר פיעל שוויצען. די הייסע וואַנע קען געברויכט ווערען אַלס איינלייטונג צו אַ קאַלטער באַהאַנדלונג. אַ וואַרעמע באָד פון 100 ביז 102 גראַד איז זעהר ווירקזאַם צו מילדערען יעדען זאָרט קרעמפּען, און איז גוט פאַר אַלע צושטאַנדען אין וועלכע די מוסקלען זיינען שטייף.

## אַ נייטראַלע באָד

די טעמפּעראַטור פון אַזאַ באָד דאַרף זיין פון 94 ביז 97 גראַד פ., און זאָל דויערען פון אַ 20 ביז 30 מינוט. באַנעצט דאָס געזיכט און דעם שטערען מיט קיהלען וואַסער. פאַר דער ענדע פון דער באָד זאָל דאָס וואַסער אָפּגעקיהלט ווערען אויף צוויי אָדער דריי גראַד. טרוקענט אָפּ דעם קראַנקען מיט אַ ליי־לעך אַזוי שנעל ווי ער קומט אַרויס פון דער וואַנע. טהוט ניט רייבען אָדער

אויסקלאַפּען דעם פּאַציענט, ווייל דאָס וואָלט געשטערט דער ווירקונג פון דער באַהאַנדלונג.

די נייטראַלע באָד ווערט געגעבען צו שטילען די נערוועז. צו זיין ער־פאָלגרייך מוז די באָד האָבען א באַרוהיגענדע ווירקונג, און אַזוי ווירקען אויף דער צירקולאַציע אַז עס זאָל אַוועקגעצויגען בלוט פון דעם קאָפּ און פון דעם רוקען־ביין־מאַרך. דאַריבער ווענדעט זיך די טעמפּעראַטור פון דער באָד אָן דעם צושטאַנד פון דעם קראַנקען, און איבערהויפּט פון דער טעמפּעראַטור פון זיין הויט. מע מוז אויך נעהמען אין אַנבאַטראַכט דעם סעזאָן פון יאָהר. דאַריבער איז אַמאָל נויטיג צו געברויכען די העכסטע גראַדען פון נייטראַלער טעמפּעראַטור, ד. ה. 98 און אפילו 99 גראַד פ. די לופט אין דעם באָד־צי־מער מוז זיין וואַרעם; און אויב די באָד דויערט אַ לענגערע צייט, זאָל מען אויסשפּרייטען אַ ליילאַך איבער דער וואַנע. אין אַלגעמיין איז ראַטהזאַם אָפּצוקיהלען די באָד אַ פּאָר גראַד פאַר דעם אַרויסגעהן, כדי אויסצומיידען אַ סענסאַציע פון קעלט וואָס וואָלט פאַראורזאַכט געוואָרען פון דער באַ־ריהרונג מיט דער לופט נאָך דעם אַרויסגעהן פון דער וואַנע. אויב די באָד ווערט גענומען אַלס מיטעל פאַר שלאָפלאָזיגקייט, זאָל עס געגעבען ווערען איידער דער פּאַציענט לעגט זיך שלאָפען.

די נייטראַלע באָד איז אַ גוטער מיטעל פאַר וואַהנזיניגקייט. אַזאַ באָד דויערט אַ זעהר לאַנגע צייט, צוועלף שטונדען אָדער לענגער. נאַטירליך מוז מען דעם קראַנקען אַרויסנעהמען איינס אָדער צוויי מאָל אַ טאָג וועגען זיינע נאַטירליכע באַדירפניסע, און כדי אָנצואוילען זיין הויט. אויב אַזאַ קראַנקער איז ווילד און געפעהרליך, זאָל מען איבערציהען אַ ליילעך איבער דער וואַנע עהנליך צו אַ האַמאַק (העמאָק), און איהם צובינדען מיט ליילעכער אָדער רימענעס. אַזאַ באָד קען פאָרטגעזעצט ווערען עטליכע טעג נאָכאַנאַנד און איז פיעל בעסער איידער אַן איינשפּריצונג פון מאָרפין וואָס ווערט אָפט געגעבען אין אַזעלכע פאַלען.

## אַ קאַלטע וואַנע

די טעמפּעראַטור פון אַזאַ וואַנע דאַרף זיין פון 55 ביז 90 גראַד, פ., און קען דויערען איינינע סעקונדען ביז צוואַנציג מינוט אָדער נאָך לענגער. וועה־רענט דער באָד איז נויטיג צו רייבען דעם קראַנקען שטענדיג אָדער פּעריאָ־דיש. דעם קראַנקען'ס געזיכט זאָל געבאָדען ווערען מיט קאַלטען וואַסער פאַר דעם ווי ער טרעט אַריין אין דער וואַנע, און עס איז אומבאַדינגט נוי־טיג אַז די הויט זאָל זיין וואַרעם איידער די באָד ווערט געגעבען.

ווען אַ פּאַציענט וואָס האָט אַ נאָרמאַלע טעמפּעראַטור נעהמט אַ קאַלטע וואַנע וועלכע דויערט בלויז עטליכע סעקונדען ביז אַ פּאָר מינוטען, האָט אַזאַ באָד אַ טאָנישע ווירקונג. אַזאַ באָד באַגלייט פון אַן איינרייבונג ווערט אָנ־געווענדעט פאַר טיפוס אין פיעלע אַנשטאַלטען וועלכע פאַרמאָגען די נויטי־גע וואַנעס פאַר אַזעלכע בעדער.

## אָפּשטייגענדע (גרעדזשועיט) באָד

די אָפּשטייגענדע באָד איז זעהר אַן אַנגענעהמער מיטעל צו פאַרקלענערען די טעמפּעראַטור פון אַ קראַנקען. מאַכט דעם קראַנקען באַקוועם מיט אַ לופט־קישעלע, און בינדט אַרום אַ ליילעך אַרום דער וואַנע אַזוי אַז דער פּאַציענט

זאָל ליעגען אויף איהם ווי אויף א האמאק. צום אָנהויב זאָל די באָד זיין פון א טעמפּעראַטור פון 8 גראַד אָדער הייסער, וועדליג דעם פיבער, נעמ־ליך, עס זאָל זיין מיט דריי ביז פינף גראַד וועניגער איידער די טעמפּעראַ־טור פון דעם מויל פון דעם פּאַציענט. פאַר אַלעמען איז נויטיג אַז די הויט זאָל זיין ווארעם. לעגט צו קאַלטע קאָמפּרעסען צום קאָפּ. יעצט קיהלט אָפּ די באָד ביסלאַכווייז ביז 85 גראַד פ. ווען עס האלט ביי 90 גראַד, אָדער ווען דער קראַנקער פיהלט קאלט אָדער האָט געענזען־הויט, דאַרף מען איהם איינ־רייבען אָהן אויפהער, כדי אַז דאָס בלוט זאָל בלייבען אין דער הויט, און אַז מע זאָל אַזוי אַרום אויסמיידען אָדער קורירען א פּאַרקיהלונג. א רוקען־ביי־טעל פול מיט הייסען וואַסער קען צוגעלעגט ווערען צום רוקען פאַר דעמזעל־בען צוועק. וועהרענט דער באָד זאָל מען האַלטען א שאַרף אויג אויף דעם פּולס און אויף דער טעמפּעראַטור, וועלכע זאָלען געמאָסטען ווערען יעדע 12 אָדער 15 מינוט. נאָך דער באָד וויקעלט דעם קראַנקען אַרום מיט א ליילעך, און טרוקענט איהם שנעל אָפּ; אויב ער פיהלט קאַלט, רייבט איהם ביז דאָס בלוט קעהרט זיך ווידער צוריק צו דער הויט. אויב דעם פּאַציענט'ס הויט איז זעהר בלוי, גיט איהם א הייסע בלענקעט־איינפּאַקונג וועהרענט עטליכע מינוט און ענדיגט מיט א קאַלטער איינרייבונג מיט הענטשקעס.

די הויפּט־ווירקונג איז א טאָנישע, (ד. ה. עס קרעפטיגט), אָדער א גע־מינדערטע טעמפּעראַטור, וועדליג די אומשטענדען אונטער וועלכע די באַ־האנדלונג ווערט געגעבען.

## מעדיצינישע בעדער

א ז א ל ץ ־ ב א ָ ד: דאָס איז א באקוועמע נאָכהאַמונג פון א ים־באָד. מע צולאָזט פון דריי ביז פינף פונט זאַלץ אין א וואַנע וואַסער פון 90 ביז 95 גראַד. אויב די הויט ווערט איינגעריבען וועהרענט דער באָד האָט זי א גרע־סערע טאָנישע ווירקונג, און קען אין אַזא פאַל געגעבען ווערען עטוואָס קיהר־זאָל דויערען פון פינף ביז צעהן מינוט.

א ל ק א ל י ן ־ ב א ָ ד: צולאָזט א האַלבען פונט ביז א פונט בייקינג סאָדע אין א וואַנע מיט לעבליבען אָדער קיהלען וואַסער. אַזא באָד איז א גוטער מיטעל פאַר מערידען, בייסעניש און עהנליכע צושטאַנדען. די באָד לער. אַזא באָד זאָל דויערען פון פינף ביז צעהן מינוט.

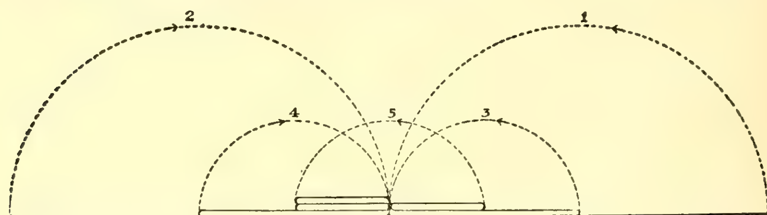
# הייסע בלענקעט־איינפּאַקונגען

ו ו א ָ ס ע ס פ א ָ ד ע ר ט ז י ך: צוויי דאָבעל בלענקעטס, אָדער איין סינגעל און איין דאָבעל; צוויי הייסע וואַסער־פלעשער האַלב אָנגעפילט מיט הייסען וואַסער פון 160 גראַד, פ.; א שיסעל אָדער עמער אייז־וואַסער, מיט קאָמפּרעסען פאַר דעם קאָפּ, האַלז און האַרץ; צוויי טערקישע האַנטעכער; א טרינק־גלאָז, א גלעזערנע טרינק־רעהרעל און א קרוג הייסע וואַסער צום טרינקען.

א י י נ ל י י ט ו נ ג: גיט דעם קראַנקען א קליסטער אַז ער זאָל אָפען זיין, גיט איהם א הייסע פוס־באָד, און לאָזט איהם טרינקען הייסע וואַסער.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג: שפּרייט אויס א דאָבעל בלענקעט איבער א טיש, אָדער א בעט. לעגט צו א קאַלטען קאָמפּרעס צום קאָפּ פון דעם קראַנקען

ווערענט זיינע פיס זיינען נאָך אין דעם הייסען וואַסער. לעגט צוזאַמען דעם צווייטען בלענקעט לענגוויי ביז מע קען עס באַקוועם אויסדרעהן פון וואַסער. דרעהט אויס פון זודיגען וואַסער און וויקעלט שנעל פאַנאַנדער און שפּרייט אויס איבער דעם טרוקענעם בלענקעט. יעצט שפּרייט אויס דריי האַנטעכער איבער'ן נאַסען בלענקעט אויף דעם אָרט וואו עס וועט רוהען דער האַלז, די היפּטען און די פיאַטעס (קנאָפּלען). העלפט דעם קראַנקען זיך לעגען אויף דעם הייסען בלענקעט, און אויב דער קראַנקער איז אַ בעט־פּאַציענט, טראָגט איהם צו און העלפט איהם זיך לעגען אויף דעם בלענקעט. יעצט, מיט זעהר פלינקע באַוועגונגען, וויקעלט איין דעם גאַנצען קערפּער, חוץ דעם קאָפּ, אין הייסען בלענקעט. לעגט צו אַ הייסען וואַסער־בעג צווישען די פיס, און צווישען די צוויי דיקקייטען פון טרוקענעם בלענקעט, און אַ צווייטען ביי די פיס. וויקעלט פעסט איין דעם טרוקענעם און נאַסען בלענקעט, איבערהויפּט אַרום




ווי צוזאַמענצולעגען אַ בלענקעט

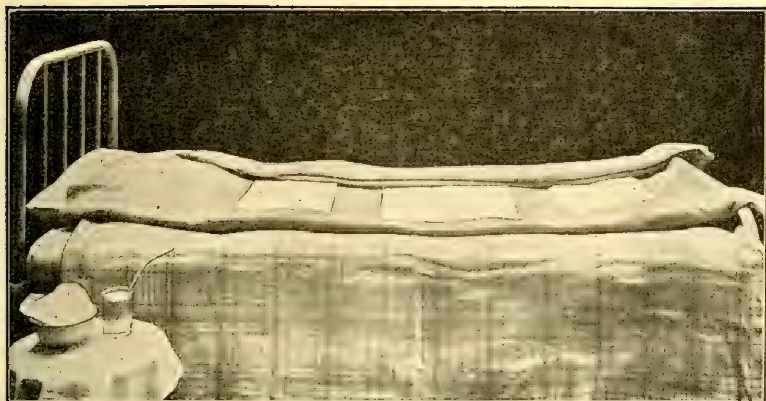
שפּרייט אויס דעם בלענקעט איבער אַ טיש, און לעגט צוזאַמען פון ביידע זייטען צום צענטער אין דער אָרדנונג פון 1—5, ווי געוויזען אויף'ן בילד.

די פיס און אַרום די שולטערס און האַלז, כדי די לופט זאָל ניט קענען אַריינדרינגען. זעהט אַז דער נאַסער בלענקעט זאָל איבעראַל קומען אין באַריהרונג מיט דעם קערפּער, אַזוי אַז עס זאָלען ניט בלייבען קיינע אויסהוילונגען.

יעצט לעגט צו אַ קאַלטען קאָמפּרעס צום קאָפּ און האַלז, און באַשיצט די באָרד פון הייסען בלענקעט מיט אַ טרוקענעם האַנטעך. באַנייט די קאָמפּרעסען איידער זיי ווערען עטוואָס אָנגעוואַרעמט. אויב אַלץ געהט צו ווי עס געהערט צו זיין, וועט דער פּאַציענט שנעל אָנהויבען שוויצען. אויב ער שוויצט אָבער ניט אין צעהן מינוט אַרום, גיט איהם טרינקען הייסע וואַסער.

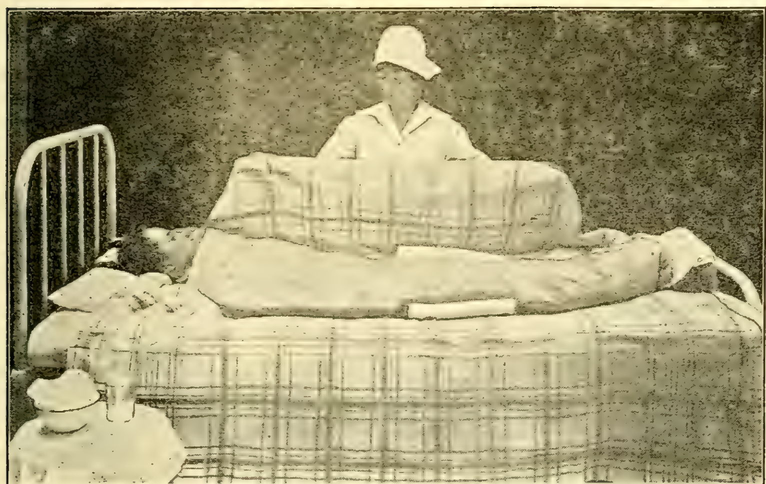
דער איינפּאַקונגס־מיטעל זאָל דויערען פון צוואַנציג ביז דרייסיג מינוט; דאָס הייסט, אַזוי לאַנג ווי עס דויערט די הייסע ווירקונג. יעצט דעקט אויף די אָרעמס און גיט אַ קאַלטע איינרייבונג, און דערנאָך דאָס זעלבע צו די אַנדערע טיילען פון קערפּער. נאָך דעם איינרייבען דעקט גלייך צו יעדען טייל מיט אַ טרוקענעם בלענקעט, אָדער אַנדער בעט־געוואַנט. דער רוקען זאָל איינגעריבען ווערען צולעצט, נאָך דעם ווי דער נאַסער בלענקעט איז שוין אַרונטערגענומען געוואָרען פון דעם בעט.

וואָרנונגען: אויב דאָס וואַסער איז ניט גוט אויסגעדרעהט פון דעם בלענקעט, וועט עס אָנפאַנגס זיין זעהר הייס, אָבער עס וועט זיך שנעלער אָפּקיהלען איידער אַ גוט אויסגעדרעהטער בלענקעט. דאַריבער איז ראַטהזאַם אַזוי אויסדרעהען דעם בלענקעט אַז ער זאָל זיין כמעט טרוקען.



א הייסע דעק־איינפּאַקונג

אַ הייסע דעק־איינפּאַקונג גרייט פאַר'ן קראַנקען. די דריי באָד־האַנטעכער זיינען צו באַשיצען די ביינער־שפּיצען,— אַקסלען, היפּטען, און פּיאַטעס. די טרוקענע דעקען ווערען אויסגעשפּרייט צוערשט, און אויף זיי די הייסע, נאַסע דעק. אַלץ מוז זיין צוגעגרייט, און מע מוז האַנדלען שנעל, אום עס זאָל זיך ניט אָפּקיהלען. אויב מעגליך זאָלען צוויי מענשען אָנווענדען דעם מיטעל.



ווי מע וויקעלט אַרום די איינפּאַקונג מיט טרוקענע בלענקעטס. מע געברויכט דריי טרוקענע בלענקעטס, יעדער אַרומגעוויקעלט באַזונדער, צוערשט איין זייט, און דערנאָך די צווייטע, אום אויסצושליעסען די לופט. מערקט די באַשיצטע וואַרעם־פלעשער, צוגעלעגט אום צו העלפען איינהאַלטען די היץ.



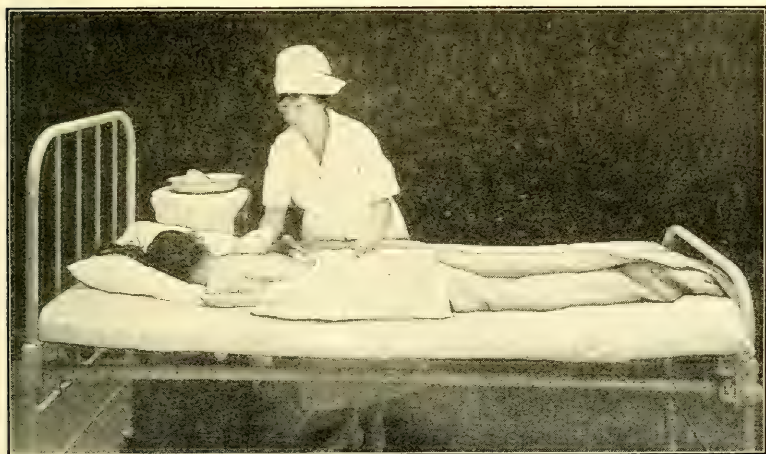
די פאַרטיגע הייסע דעק־איינפּאַקונג. אַ טרוקענער, פרישער האַנטעך ווערט געלעגט איבער די בלענקעטס, אונטערגעשטעקט אונטער דער באָרד, צו פאַר־היטען הויט־אויפרעגונג. אייז־האַנטעכער ווערען געלעגט ביים קאָפּ. טרינקען הייסע וואַסער וועט זעהר העלפען צו שוויצען. די נוירס זאָל קיינמאָל ניט איבערלאָזען דעם קראַנקען אַליין ווען ער איז אין דער איינפּאַקונג.



ווי מע נעהמט אַראָפּ די איינפּאַקונג. מע דעקט אָפּ איין טייל אויף אַמאָל. און מע רייבט מיט אייז־ קאַלטען האַנטעך אָדער העַנטשקע, מע טרוקענט אָפּ, און מע דעקט עס צו מיט אַ האַנטעך. צוערשט דעקט מען אָפּ די אָרעמס, דערנאָך די ברוסט און דעם בויך צו דערזעלבער צייט.



די זעלבע שנעלע, ענערגישע אָפּרייבונג ווערט געגעבען צו די פיס. נאָך דעם ווי זיי זיינען גוט אָפּגעטרוקענט, זאָל מען ארונטערנעהמען די איינפּאַקונג ארונטערשלעפּענדיג די טרוקענע און נאַסע טיילען צוזאַמען.



דאַן ראָלט דעם קראַנקען איבער צום טרוקענעם בלענקעט וואָס איז פון אָנפאַנג געלעגען אויף'ן בעט. וויקעלט דעם קערפּער שנעל ארום אין דעם בלענקעט, און פאַרענדיגט די קאַלטע אָפּרייבונג מיט אַן איינרייבונג צום רוקען, וואָס קען געגעבען ווערען מיט אַן האַנטעך אָדער מיט הענטשקעס.

אויב די הייסע וואַסער־בעגס זיינען צו נאָהענט צו דער הויט קענען זיי י אָפּבריהען; דאַריבער, אַזוי שנעל ווי דער פּאַציענט באַקלאָגט זיך, זאָל מען די בעגס מעהר אַרומוויקלען. מאַנכע מאָל איז נויטיג צוצולעגען אַ קאַלטען קאָמפּרעס אָדער אייז־בעג צום האַרצען.

ווירקונגען: די הייסע איינפּאַקונג איז אַן ענערגישער שוויץ־מיטעל, אָבער דער מיטעל זאָל בעין אופן ניט פאָרטגעזעצט ווערען אויב דער קראַנקער שוויצט ניט, ווייל אָהן שוויצען קען דער מיטעל ברענגען מעהר שאָדען איידער גוטעס. דער מיטעל איז איבערהויפּט ווירקזאַם פאַר פאַר־גיפטונג פון דער אורין (יורימיק פּויזאָנינג), קאָנוואַלסיעס פון שוואַנגערען, און פאַר שאַרפער ניערען־קראַנקהייט (בראַיט'ס דיזיעז). אין אַלע אַזעלכע צושטאַנדען זאָל געגעבען ווערען אַ קליסטער פון איין פּאַינט וואַסער, אין וועלכער מע צולאָזט אַ טהעע־לעפעלע בייקינג סאָדע. ווערענד דער באַ־האַנדלונג אָדער עטוואָס פריהער זאָל געגעבען ווערען אַ גלאָז אָדער צוויי מיט לימאָנאַד, אויסגעמישט מיט אַ טהעע־לעפעלע סאָדע. דאָס העלפט שטאַרקען די טעטיגקייט פון די ניערען.

די הייסע איינפּאַקונג איז זעהר ניצליך צו מילדערען די שמערצען פון גאַל־שטיינער אָדער די קרעמפּפען פון ניערען־שטיינער. די איינפּאַקונג מאַכט כמעט געגנצליך אומנויטיג דעם געברויך פון מאָרפין אין אַזעלכע פאַלען. פאַר די דערמאָנטע פאַלען איז גענוג אָנצואווענדען די איינפּאַקונג נאָר צום רומף.

## אַן איינפּאַקונג צום גאַנצען פוס

דאָס ווערט אָנגעווענדעט אויף דעם זעלבען אופן ווי די פולע איינפּאַקונג, און זאָל אַריינשליעסען די פיס ביז צו די היפטען. עס איז ווירקזאַם פאַר אַ בלוט־אָנפלוס און פאַר ענטצינדונגען פון די אָרגאַנען אין דעם טאַז. עס קען אויך אָנגעווענדעט ווערען פאַר ניומאָניע, און עס איז אַ גוטער מיטעל צו מילדערען די שמערצען פון אַפּענדיסיטיס (ענטצינדונג פון דער בלינדער קישקע), אין וועלכע פאַלען זאָל אַרויפגעלעגט ווערען אַן אייז־בייטעל אויף'ן אָנגעשטעקטען אָרט. די באַהאַנדלונג זאָל דויערען דרייסיג מינוט און זאָל פאַרענדיגט ווערען מיט אַ קאַלטער איינרייבונג.

## אַן איינפּאַקונג מיט אַ נאַסען ליילעך

וואָס עס פאָדערט זיך: צוויי בלענקעטס, אַ ליילעך, אַ גרויסער האַנ־טעך, אַ טערקישער האַנטעך, אַן עמער וואַסער פון 60 ביז 70 גראַד פ. און אַ הייסע וואַסער־פלאַש.

איינלייטונג: די פיס און דער גאַנצער קערפּער מוזען זיין וואַ־רעם איידער די איינפּאַקונג ווערט אָנגעווענדעט. אויב די הויט איז קאַלט, זאָל מען געבען אַ הייסע בלענקעט־איינפּאַקונג, אָדער אַן אַנדער הייסען מי־טעל. דער קאָפּ זאָל געקיהלט ווערען מיט קאָמפּרעסען, איידער די איינפּאַ־קונג ווערט אָנגעווענדעט.

באַהאַנדלונג: שפּרייט אויס אַ דאָבעל בלענקעט אין דער לענג פון בעט, אַזוי אַז ביים צוקאָפּענס זאָל דער ברעג גרייכען ביז אַכט אינטשעס פון דעם קאָפּ פון בעט, אָבער אויף דער אַנדערער זייט פון בעט זאָל דער בלענ־קעט אַריבערהענגען. יעצט דרעהט גוט אויס דעם ליילעך פון דעם קאַלטען וואַסער, און שפּרייט אויס איבער דעם בלענקעט, אַזוי אַז דער אויבערשטער

ברעג זאָל זיין עטוואָס קירצער איידער דער ברעג פון די בלענקעטס. יעצט לעגט אוועק דעם קראַנקען אויף דעם ליילעך אזוי אז זיינע שולטערס זאָלען זיין אַ פיער אינטשעס אויף אינווענינ פון דעם ברעג פון ליילעך. הויבט אויף זיינע ביידע אָרעמס, וויקעלט שנעל ארום איין זייט פון ליילעך ארום דעם קערפּער, אזוי אז דער ליילעך זאָל איבעראל קומען אין באַריהרונג מיט'ן קער־פּער, און שטעקט אונטער דעם ברעג אונטער דער צווייטער זייט. אונטער די היפטען ווערט דער ליילעך ארומגעוויקעלט ארום דעם פוס פון דער ערש־טער זייט. יעצט קען מען אַרונטערלאָזען די אָרעמס און מיט דער צווייטער זייט פון ליילעך וויקעלט ווידער ארום דעם קערפּער און מע שטעקט דעם ברעג אונטער דער אַנדערער זייט. דאָס ליילעך ווערט איבערגעצויגען איבער די אַקסלען און איבער דעם האַלז. יעצט נעהמט מען דעם שמאָלערען ברעג פון בלענקעט און מע וויקעלט עס ארום דעם קערפּער, און דערנאָך ציהט מען דעם צווייטען ברעג שטייף אריבער דעם קערפּער, כדי אַלע טיילען זאָלען קומען אין באַריהרונג מיט דעם קערפּער. דער טייל פון די בלענקעטס וואָס גרייכט אריבער די פיס זאָל מען אריינשטעקען אונטער די פיס. אַ האַנטעך זאָל געלעגט ווערען אַרום דעם האַלז צו באַשיצען עס און דאָס געזיכט פון באַריהרונג מיט דעם בלענקעט און כדי אויסצושליעסען יעדעס ביסעל לופט. יעצט קען מען צודעקען דעם קראַנקען מיט אַ צווייטען בלענקעט.

וואָרנונגען: דער נאַסער ליילעך מוז קומען אין דירעקטער באַ־ריהרונג מיט דעם גאַנצען קערפּער. דער טרוקענער בלענקעט מוז פאָלקאָם פאַרשפּאַרען דעם צוטריט פון דער לופט, אויב ניט וועט זיך דער קראַנקער פאַרקיהלען. אויב די נאָכווירקונג איז ווי עס דאַרף צו זיין, וועט דער קראַנקער גלייך אָנהויבען פיהלען וואַרעמער. די פיס מוזען געהאַלטען ווע־רען וואַרעם מיט אַ הייסען וואַסער־בעג, אויב עס טרעפט אַז די רעאַקציע איז אַ צו לאַנגזאַמע.

ווירקונגען: די איינפּאַקונג מיט אַ נאַסען ליילעך ווערט געב־רויכט הויפּטזעכליך צוליעב צוויי צוועקען. אין פיבער, ווי צ. ב., טיפוס, ווערט די באַהאַנדלונג געגעבען אָהן די אויבערשטע בלענקעטס, אָדער מע דעקט מיט זיי בלויז צו די פיס, און דער נאַסער ליילעך ווערט באַשפּרענ־קעלט מיט קאַלטען וואַסער. דאָס אַלעס ווערט געטהון כדי דער קערפּער צו פאָכען דעם קערפּער. אַזאַ מין איינפּאַקונג ווערט אָנגערופען אויסוועפּונג־זאָל פאַרליערען היץ, און דאַריבער ווערט נאָך דערצו געברויכט אַ פאָכער איינפּאַקונג (עוועפּאָרעיטינג שיעט פּעק).

דער צווייטער צוועק פון דיעזען מיטעל איז צו באַרוהיגען אַ וואַהנזיניגען און פאַר שלאָפלאָזיגקייט. פאַר אַזעלכע פאַלען איז נויטיג צו האָבען די בלענקעטס אום אַז דער קראַנקער זאָל פיהלען אָנגענעהם וואַרעם. דאָס ווערט אָנגערופען אַ נייטראַלע איינפּאַקונג און מעג דויערען עטליכע שטונדען.

אויב די איינפּאַקונג ווערט אַרונטערגענומען איידער דער קראַנקער שלאָפט איין, זאָל מען דעם קערפּער אָפּדעקען טיילווייז, אָפּטרוקענען יעד־דען טייל און ווידער צודעקען מיט אַ ליילעך; אָדער מע קען מיט אַמאָל אַראָפּנעהמען די איינפּאַקונג און גלייך אַרומוויקלען דעם קראַנקען מיט אַן אָנגעוואַרעמטען ליילעך, נאָך דעם ווי מע האָט דעם קערפּער פלינק אָפּגע־טרוקענט.

אויב די איינפּאַקונג ווערט אַרונטערגענומען נאָך דעם ווי דער פּאַציענט

האָט זיך אויסגעשלאָפען, זאָל מען נאָך דער באַהאַנדלונג געבען אַ קאַלטע איינרייבונג, וועדליג דער טאָנישער ווירקונג וואָס מע וויל שאַפען. אויב די איינפּאַקונג ווערט אָנגעהאַלטען ביז דער קערפּער שוויצט, וועט עס זיין אַ גוטער מיטעל פאַר צייטוויייליגע פיבערס פון קינדער.

### דערהיצונג־רומפּ־איינפּאַקונג, מיט הייסער וואַסער־פלאַש

אַ איינצעלנער בלענקעט ווערט אויסגעשפּרייט איבער דעם בעט אין דער ברייט, אַזוי אַז דער אויבערשטער ברעג זאָל גרייכען ביז אונטער די פּאַכ־וועס. יעצט נעהמט אַ ליילעך און לעגט עס צוזאַמען ביז עס וועט גרייכען פון די פּאַכוועס ביז די היפטען. דרעהט עס אויס פון קאַלטען וואַסער און לעגט עס אַוועק איבער דעם בלענקעט. יעצט זאָל זיך דער קראַנקער דאַרויף לעגען און אויפהויבען זיינע אָרעמס, כדי איין ברעג פון דעם ליילעך זאָל אַרומגעצויגען ווערען אַרום דעם רומפּ. איבער דעם בויך און איבער דעם ליי־לעך לעגט צו אַ הייסע וואַסער־פּלאַש, אָנגעפילט ביז אַ העלפט מיט הייסען וואַסער פון 10 גראַד, פ. . ציהט דעם צווייטען ברעג פון ליילעך אַריבער דעם רומפּ, איבער דער הייסער וואַסער־פלאַש און דעקט שטייף צו מיט אַ טרו־קענעם בלענקעט. די באַהאַנדלונג קען דויערען פון 40 מינוט ביז צוויי אָדער דריי שטונדען. דיעזער מיטעל קען אָנגעווענדעט ווערען אַ האַלבע שטונדע פאַר דעם מאָלצייט. דער מיטעל זאָל ניט פאַראורזאַכען אַן אַלגעמיינעם שווי־צען. די באַהאַנדלונג זאָל פאַרענדיגט ווערען מיט אַ קאַלטער איינרייבונג.

דיעזער מיטעל קען רעקאָמענדירט ווערען פאַר אַלע מינים פאַרדייאונגס־שוועריגקייטען. עס איז אויך אַ גוטער מיטעל פאַר שוואַנגערע ווען זיי ברע־כען. אויב דאָס ברעכען איז זעהר העפטיג, זאָל דער מיטעל אָנגעווענדעט ווערען מיט צוואַנציג מינוט פאַר דעם מאָלצייט און זאָל דויערען צוויי אָדער דריי שטונדען נאָך דעם עסען.

## שפּריצען און דושעס

אין סאַניטאַריומס און אַנדערע מאָדערנע אַנשטאַלטען פאַר קראַנקע, זיי־נען פאַראַן פאַרשיידענע מינים אַפּאַראַטען פאַר שפּריצען און דושעס. דורך די דאָזיגע אַפּאַראַטען קען דער פּאַציענט קריעגען אַלגעמיין־הייסע, קאַלטע, אָפּשטייגענדע, געטוישטע הייס־און־קאַלטע שפּריצען אָדער דושעס. חוץ די אַלגעמיינע באַהאַנדלונגען, קען מען אַ דאַנק די דאָזיגע אַפּאַראַטען באַ־האַנדלען אַ טייל פון קערפּער, ווי, למשל, די לעבער, דעם רוקען, די ברוסט, אָדער די הענט און פיס מיט אַ שטראָם וואַסער, אונטער באַדייטענדען דרוק, אָדער מיט שפּרייען און דושעס פון הייסען אָדער קאַלטען, אָדער געטוישטען הייסען און קאַלטען וואַסער. די דאָזיגע באַהאַנדלונגען זיינען זעהר ווירקזאַם, און קענען אָם בעסטען געגעבען ווערען אין די אַנשטאַלטען גופא, וויל אין דער היים קען מען די דאָזיגע אַפּאַראַטען זעהר זעלטען איינריכטען.

## קאַפּיטל 6

# איינפאַכע מעדיצינישע מיטלען

### אָפּפיהרונגס־מיטלען

די ערהאָלונג פון א כראָנישער פאַרשטאָפּונג קומט אָפטמאָל פשוט פון א ריכטיגען שפּייז־רעזשים. אויב מען איז איינגעהאַלטען ביים עסען און מע לעגט ניט אַרויף א צו גרויסע לאַסט אויף דער גרים־קישקע (קאָלאָן); אויב מע עסט רעגעלמעסיג און צו דער צייט; אויב די שפּייז ענטהאַלט גע־נוג פרישע אָדער געקאָכטע פרוכט, גאַנצע תבואה־קערנער, רייפע מאַסלי־נעס (אַליווס), און גרינס, און אויב מע מאַכט דערצו גענוג קערפּערליכע איבונגען און מע היט אָפּ די היגיענישע רעגלען, — איז דאָס די בעסטע רפואה פאַר פאַרשטאָפּונג. כדי צו העלפען דער אָפּפיהרונג קען מען נעהמען טעגליך א טהעע־לעפעלע פון „עגער־עגער" אין דער מילך אָדער אין דער תבואה־שפּייז דריי מאָל א טאָג, אָדער איינס אָדער צוויי טיש־לעפעל פון „ליקוויד פּעטראָלעיטום", גענומען אין דער פריה און ביינאַכט.

ווי ווייט מעגליך זאָל מען אויסמיידען דעם געברויך פון דראָגס אָדער „קעטהערטיקס", ווייל זיי מאַכען בלויז ערגער די פאַרשטאָפּונג. אויב מע וויל שנעל אויסלעהרען די געדערים, ווי למשל אין אַן אָנפאַל פון אומפאַר־דייאונג, קרעמפּען אין די געדערים, אָדער דיאַרעע, איז דער בעסטער מיטעל א פּאָרציע קעסטאָר־אויל, איבערהויפּט פאַר קינדער. עס איז אויך אַן אויסגעצייכענטער מיטעל אין פאַל איינער האָט אַרונטערגעשלונגען עפּעס א פרעמדע זאַך, אָדער ווען עס איז פאַראַן צופיעל שליים אין די געדערים. כדי אויסצומיידען ברעכען, זאָל די קעסטאָר־אויל געגעבען ווערען אויסגעמישט מיט אַביסעל זעהר קאַלטען לעמאָן אָדער אָרענדזש־זאַפט. א טהעע־לעפעלע איז די דורכשניטליכע דאָזע פאַר א קינד, און פון א טהעע־לעפעלע ביז דריי איז די דאָזע פאַר אַן ערוואַקסענער פּערזאָן. קעסטאָר אויל האָט די נאָכווירקונג פון א פאַרשטאָפּונג און איז דאריבער א גוטער מיטעל פאַר א לויזען מאָגען (דיאַרעע).

„ביטער־זאַלץ" (עפּסאָם סאָלטס) ווירקט אין א האַלבער שטונדע אָדער א שטונדע אויב דער מאָגען איז לעער. עס איז איבערהויפּט ווירקזאַם אין פאַל פון וואַסערזוכט אין די גלידער אָדער אין בויך. עס איז ראַטהזאַם צו נעהמען די זאַלץ פאַר דעם פריהשטיק, אין אַביסעל וואַסער. די דאָזע פאַר אַן ער־וואַקסענער פּערזאָן איז פון איינס ביז דריי טהעע־לעפעלעך. פרישער „מעג־ניזיום סייטרייט" איז אָנגענעהמער צום טעם, און איז באַזאָנדערס ווירקזאַם פאַר א העפטיגער פאַרשטאָפּונג, אָדער פאַר קאָפּ־וועהטאָג וואָס נעהמט זיך פון מאָגען־לײדען. די דאָזע איז פון זעקס ביז צוועלף אונצען. דער בעסטער מיטעל פאַר כראָנישער פאַרשטאָפּונג איז „קעסקערע סאַגרעידע", ווייל אויב גענומען אין א ריינעם צושטאַנד, רעגט עס ניט אויף און שאַפט ניט קיינע שלעכטע געוואוהנהייט פון געברויכען אָפּפיהרונגס־מיטלען. די געוועהנליכע דאָזע אין דער פאָרם פון „טעבלעטס", איז פון דריי ביז צעהן גראַן, און פון

פליסיגען עקסטראקט, פון צעהן ביז צוואַנציג טראָפּען. דער מיטעל מעג געמומען ווערען ענטוועדער בײנאַכט, אָדער אין קלײנערע דאָזעס, אָוועקטס און מאָרגענס נאָך דעם מאָלצײט. „אראָמעטיק קעסקערע" קען גענומען ווע־רען מאָרגענס און אָוועקטס, ווען דאָס זאָל נויטיג זײן. נאָך דעם ווי די באַ־וועגונגען פון די געדערים ווערען ווידער נאָרמאַל, זאָל מען ביסלאַכווײז פאַר־קלײנערען די דאָזע פון דער „קעסקערע".

אַן אויסגעצײכענטער מיטעל פאַר זויג־קינדער איז „מילק אָוו מעגניזשיע", אַ האַלב אָדער גאַנץ טהעע־לעפעלע צוויי אָדער דרײ מאָל אַ טאָג, אין דער מילך. די דאָזע פאַר אַן ערוואַקסענער פערזאָן איז פון אײנס ביז פיער טהעע־לעפעלאַך. אַ מילדער און צו דערזעלבער צײט ווירקזאַמער אָפּפיהר־מיטעל וואָס איז באַזאָנדערס גוט פאַר קינפּעטאָרינס, אָדער פאַר אַ פאַר־שטאָפּונג וואָס נעהמט זיך פון ליעגען צו בעט, זײנען לאַקריץ־פּראָשקעס אָדער „קאָמפּאונד ליקאָרים פּאודערס". די דאָזע זאָל באַשטעהן פון אײנס ביז פיער טהעע־לעפעלאַך אויסגעמישט אין אביסעל וואַסער.

די שטאַרקע אויפרעגענדע אָפּפיהרונגס־מיטלען ווי למשל „קראָטאָן־אויל", „עלאַטיריום", און „דזשעלעפּ" ווערען נאָר געברויכט אין עקסטרעמע פאַלען, און זאָלען ניט גענומען ווערען אָהן דעם דאָקטאָר'ס וויסען.

סטימולאַנטען: אין אײנפאַכע פאַלען וועלכע פאָדערען אַ דערקוויקונגס־מיטעל, איז גענוג צו געבען אַ גלאָז הײסע מילך, הײסע מאָלטעד מילק, הײסען לימאָנאַד אָדער זופּ, און צולעגען הײסע וואַסער צו די פיס. וואו עס זאָל נויטיג זײן אַ זעהר אַקטיווער סטימולאַנט, ווי צ. ב. , ווען דאָס האַרץ הערט אויף צו קלאַפּען, אָדער אין פאַל פון אַ שלאַנג־פאַרגיפטונג, אָדער אין פאַראַליז, קען מען געבען אַ טהעע־לעפעלע „אראָמעטיק ספּיריטס אָוו אַמאָניע", גוט צולאָזען אין וואַסער. אַ וויײטערער גוטער מיטעל איז קאַנ־פער; די דאָזע איז אַ האַלב טהעע־לעפעלע פון קאַנפער־שפּירט, און אײנס ביז דרײ טהעע־לעפעלאַך קאַנפער־וואַסער. דאָס ווערט אָפטמאָל געגעבען אַלס אײנשפּריץ — דרײ גראַן אויסגעמישט מיט סטעריליזירטען אויל פון מאַסלינעס אָדער מאַנדלען. אַ הײסער זאַלץ־קליסטער אָדער הײסער קאָפע־קליסטער ווערען אויך אָפטמאָל געברויכט אַלס סטימולאַנט.

שלאָף־מיטלען: שלאָף־מיטלען זאָלען גענומען ווערען בלויז אַ קורצער פעריאָד צײט, און יעדענפאַלס קײנמאָל ניט אָהן דער עצה פון אַ דאָקטאָר. דער אײנפאַכסטער שלאָף־מיטעל איז פּילײכט „וויראָנעל" אָדער „סאָדיום וויראָנעל", וועלכע צולאָזט זיך שנעלער אין דער וואַסער און ווירקט אויך שנעלער. אַ דאָזע פון יעדער איז פינף ביז צעהן גראַן אין אַ פּיל (קאַפּ־סול). זײ זאָלען גענומען ווערען מיט אַ הײסען טרינק אַ האַלבע שטונדע אײ־דער מע געהט שלאָפען. צו מילדערען נערוועזע און גײסטיגע אויפרעגונג, ווי למשל אין עפּילעפּסיע, היסטעריע און וואַהנזין, ווערט געגעבען „בראָ־מאַיד אָוו פּאַטעש", אָדער סאָדע אין דאָזעס פון צעהן ביז צוואַנציג גראַן, געמישט אין וואַסער מיט אביסעל סיראָפּ.

וועהטאָג־מילדערער: פיזישער וועהטאָג איז ניט אַ קראַנק־הײט; עס איז אָפטמאָל אַ ווארטפולער סיגנאַל, אָדער סימפּטאָם, ווי למשל אין אַפּענדיסאַיטיס, אָדער בויך־געשווירען (אָלסערס). דראָגס, אפילו ווען זײ מילדערען דעם וועהטאָג צײטווײליג, קענען זײ אָבער בשום אופן ניט קורירען אַ קראַנקהײט, נאָר, פאַרקעהרט, אָפטמאָל פאַרמאַסקירען זײ און

פאַרדעקען די וויכטיגע סיגנאַלען פון אַ קראַנקהייט און שאַפען אַזוי אַרום אַ פאַלשען געפיהל פון זיכערהייט. אַזעלכע דראָגס זאָלען נאָר גענומען ווע־רען מיט דעם דאָקטאָר'ס וויסען. פאַר נעווראַלגישע וועהטאָגען איז „אַס־פירין", דער זיכערסטער מילדערונגס־מיטעל. עס קען גענומען ווערען אין פילס, פאַודערס, אָדער טעבלעטס. די דאָזע איז פון פינף ביז צעהן גראַד.

מיטלען פאַר מאָגען־זויערקייט: דאָס זיינען מיטלען צו באַזיי־טיגען אָדער נייטראַליזירען דעם איבערפלוס פון זויערע אין'ם מאָגען. פאַר דיזען צוועק איז מאַגנעזיע איינער פון די בעסטע מיטלען, און ווירקט זעהר שנעל. עס קען גענומען ווערען אין דער פאָרם פון אַ פאַודער, אַ האַלב טהעע־לעפעלע אויסגעמישט אין מילך נאָך דעם עסען, אָדער אין דער פאָרמע פון „מילק אָוו מעגניזשיע" אין דאָזעס פון צוויי ביז דריי טיש־לעפעל אין וואַסער.

פאַר אַ העפטיגען אָנפאַל פון מאָגען־ענטצינדונג (געסטראַיטיס), פאַר ברעכען און פאַר דיאַרעע, איז וויסמוט (ביסמוטה סאָבנאַיטרעיט) אַ זעהר גוטער מיטעל. נאָך אַ גוטער מיטעל איז וויסמוט־מילך. די דאָזע פאַר אַ קינד איז איין טהעע־לעפעלע; פאַר אַן ערוואַקסענער פערזאָן, פון איינס ביז צוויי טהעע־לעפעלאַך. איידער מע נעהמט דעם מיטעל זאָל מען איינ־נעהמען אַ דאָזע קעסטאָר־אויל, כדי אויסצורייניגען די געדערים פון שליים און אויפרעגענדע שטאָפען.

ברעך־מיטלען: אַמאָל פאָדערט זיך שנעל אויסצולעערען דעם מאָגען, ווי למשל אין פאַל פון פאַרגיפטונג. איינע פון די ווירקזאַמסטע מיטלען איז טרינקען אַ סך לעבליכע וואַסער אָדער געזאַלצענע וואַסער, און דאַן אַריינשטעקען אַ פינגער טיף אין גאָרגעל אַריין. פון איינס ביז צוויי טהעע־לעפעלאַך פון מאָסטערד אין אַ טאַס הייסען וואַסער איז אויך אַ גוטער ברעך־מיטעל. „סיראָפ אָוו איפּיקעק" קען געגעבען ווערען צו קינדער אין דאָזעס פון אַ האַלב ביז אַ גאַנץ טהעע־לעפעלע, אויב מע וויל אויסלעדיגען דעם מאָגען פון פאַרדאָרבענער שפּייז. עס ווירקט לאַנגזאַמער פון מאָסטערד.

דעזינפעצירונגס־מיטלען און שלאָף־געטרענק: דאָס זיינען כעמישע שטאָפען וואָס שטערען דער פאַרמעהרונג פון מיקראָבען אָדער פאַרניכטען זיי, און מיידען אויס צופוילונג און פאַרדאַרבונג.

וועגען וואונדען, זעהט קאַפּיטעל 7, און וועגען אָנשטעקענדע קראַנק־הייטען זעהט קאַפּיטעל 40.

וואונד־פלייש און געשווירען: אַן אויסגעצייכענטער אַנטיסעפּ־טישער מיטעל וואָס מע קען צולעגען אויף גערייניגטע וואונדען איז „באָלזאַם אָוו פּערו", און קעסטאָר־אויל, האַלב אויף האַלב.

פאַר וואונדען און געשווירען וואָס פאַרהיילען זיך ניט איז גוט די פאָל־גענדע פאָרמולע:

℞

| | |
|---|---|
| סאַליסיליק עסיד .......... | 10 גראַן |
| געמאָלענער קראָכמאַל ........ | 2 דראַכמעס |
| זינק אָקסאַיד ........... | 2 דראַכמעס |
| וואַזעלין ............ | ½ אונץ |

וואַשט פאָרזיכטיג אויס די וואונד און לעגט צו די זאַלב איין מאָל אַ טאָג. אויב עס זאָל נויטיג זיין צו באַהאַנדלען דעם אָטהעם־קאַנאַל, זאָל עס

געטהון ווערען דורך אריינאָטהעמען. דאָס ווערט געטהון, ענטוועדער מיט מעדיצינישער פארע, אָדער מיט א שטויב־שפּריץ (עטאָמאיזער).

מעדיצירטע פארע: כדי צו מילדערען א העפטיגע בראָנקאיטיס זאָל מען אריינאָטהעמען די פארע פון א טהעע־לעפעלע פון „קאמפּאונד טינקטשור אָוו בענזאָין", אָדער א האלב טהעע־לעפעלע פון כלאָראָפאָרם־שפּירט, צולאָזען אין א קוואָרט זודיגע וואסער.

מויל־וואשונג: א טהעע־לעפעלע זאלץ און א טהעע־לעפעלע סאָדע אין א פּאינט וואסער מאכט א ווירקזאמע אנטיסעפּטישע וואשונג. „אלוואָרים", „ליסטערין", אָדער „גלאיקאָ־טאימאָלין" זיינען אויך גוט, ווען צולאָזען אין צוויי ביז פיער טיילען וואסער.

## פארשיידענע מיטלען

בייל ס: א אונטערגעשלאָגען אויג קען שנעל געהיילט ווערען דורך צולעגען ווארעמען אליוו אויל. אויב די הויט איז צושפּאלטען, לעגט צו אביסעל באָריק עסיד צום טייל. די פאָלגענדע פליסיגקייט איז אויך א גוטער מיטעל פאר אן אונטערגעשלאָגען אויג:

℞

| | |
|---|---|
| ספּיריטס אָוו קעמפער . . . . . . | 1 אונץ |
| טינקטשור אָוו ארניקא . . . . . . | 2 אונצען |
| וויטש הייזעל . . . . . . . . . . . | ביז 16 אונצען |

דיעזע פליסיגקייט ווערט אָנגעווענדעט מיט אביסעל איינרייבונג.
פאר א צושפּאלטענער הויט אויף די הענט, ליפּען און געזיכט:

℞

| | |
|---|---|
| לאנאָלין . . . . . . . . . . . . . | 3 אונצען |
| אליוו־אויל . . . . . . . . . . . | 1 אונץ |

סטעריליזירט דאָס באטרעפענדע אָרט, טרוקענט אויס און לעגט צו, איינרייבענדיג דעם מיטעל גוט אין דער הויט.

טראָפּען פאר צאָהן־וועהטאָג: פיללייכט דער בעסטער מיטעל אין אזא צושטאנד איז „אויל אָוו קלאָווז". רייניגט צוערשט אויס די לעהרקייט פון צאָהן און וויקעט איין א שטיקעל וואטע אין אויל און שטעקט עס אריין אין צאָהן. דעקט עס צו מיט א צווייטע שטיקעל טרוקענער וואטע אום אז דער אויל זאָל ניט ארויסגעוואשען ווערען פון דער סלונע. באנייט יעדע עטליכע מינוט אזוי לאנג ווי עס איז נויטיג.

טראָפּען פאר אויער־וועהטאָג:

℞

| | |
|---|---|
| קארבאָליק עסיד . . . . . . . . . | 40 טראָפּען |
| אלקאָהאָל . . . . . . . . . . . . | 14 טראָפּען |
| גליצערין . . . . . . . . . . . . | ביז 1 אונץ |

ווענדעט אָן דעם מיטעל ווארעמערהייט און פארשטעקט מיט וואטע נאָך דער באהאנדלונג.

## איינִיגע מעדיצינישע אַרטיקלען פאַר יעדער היים

די פאָלגענדע אַרטיקלען קענען רעקאָמענדירט ווערען פאַר דעם היימישען געברויך:

„טינקטשור אָוו איאָדאין“ — פאַר דעזינפעקציע פון וואונדען.
„לאַיזאָל“, אָדער „קרעזאָל“ — פאַר אוסוואַשונגען און אויסשפּריצונגען. די פּראָפּאָרציע איז צוויי טהעע־לעפעלאַך צו אַ פּאַינט וואַסער.
„באָריק עסיד קריסטעלס“, —פאַר פליסיגקייטען וואָס זאָלען געברויכט ווערען פאַר ענטצינדעטע אויגען, אָדער פאַר קאָמפּרעסען.
„אונגענטין“, דער ערשטער מיטעל פאַר בראַנד־וואונדען.
מאָסטערד, — פאַר בעדער און פאַר פאַרקיהלונג און אַלס ברעך־מיטעל.
„קעמפּאָרעיטעד אויל“, — פאַר אויסערליכען געברויך אין פאַרקיהלונגען.
וואַזעלין, — אַ מילדערונג־זאַלב.
באָריק עסיד פּאודער, — אַן אַנטיסעפּטישער מיטעל.
„אַנאַלדזשיזיק באַלם“, — צו מילדערען פיזישע שמערצען.
„אויל אָוו קלאָוווז“, — פאַר צאָהן־וועהטאָג.
אויער־טראָפּען, — (זעהט דעם רעצעפּט אויף זייטע 93).
אַלקאָהאָל פאַר איינרייבען.
„אַראָמעטיק ספּיריטס אָוו אַמאָניע“, — אַ סטימולאַנט.
קאַסטאָר־אויל, — אָפּפיהרונגס־מיטעל.
„עפּסאָם סאָלטס“, — אָפּפיהרונגס־מיטעל.
„אַראָמעטיק קעסקערע“, — אַ מילדער אָפּפיהרונגס־מיטעל.
קלעפּעווידיגער באַנדאַזש (עדהיזיוו פּלעסטער).
וואַטע.
אַ פּעקעדזש סטעריליזירטע מאַרליע (דזשאָנסאָן ענד דזשאָנסאָן).
באַנדאַזש־געצייג.

קאַפּיטעל 7

# די אויפּפּאַסונג אויף אַ קראַנקען

דאָס קראַנקען־צימער: דאָס קראַנקען־צימער דאַרף זיין ליכטיג און זאָל שאַפען אַ פרעהליכע שטימונג. אויב מעגליך זאָל די זון אריינשיינען אין צימער. דאָס צימער זאָל שטענדיג זיין גוט אויסגעלופטערט און ווייט פון קיך־גערוכען. די אויסשטאַטונג זאָל זיין איינפאַך, אָבער עס זאָל ניט אויסזעהן וויסט און לעער. די ווענט זאָלען זיין קאָלירט אין אַ רו־היגען, ליכטיגען קאָליר, ווי געלב־ברוין, אָדער העל־גרוי. אפילו די בילדער אויף דער וואַנט זאָלען זיין געצעהלטע, און פון אַ באַרוהיגענדען אינהאַלט.

דאָס צימער זאָל געהאַלטען ווערען זעהר ריין און ציכטיג. נאָר די זאַכען וואָס זיינען נויטיג זאָלען איבערגעלאָזען ווערען אין צימער, און די זאַכען וואָס דער קראַנקער געברויכט זאָלען איהם זיין צו דער האַנט. עסענוואַרג זאָל ארויסגעטראָגען ווערע פון צימער אַזוי שנעל ווי דער קראַנקער האָט אָפּגעגעסען. דאָס רייניגען זאָל געטהון ווערען ווי ווייט מעגליך אָהן שטויב. נאָר ליכטיגע, געוואַשענע פאָרהאַנגען זאָלען ערלויבט ווערען. אויב מע וויל האַלטען בלומען אין צימער, זאָלען זיי ניט זיין פון שטאַרקע גערוכען, ווייל זיי זיינען באַשטימט שעדליך.

דאָס וואָס זעהט אויס אַ קלייניגקייט פאַר אַ געזונטען מענשען, קען דאָך אָנטהון פיעל שאָדען אַ קראַנקען. מע דאַרף זעהן אויסמיידען דעם מינדעס־טען גערויש, אפילו דעם גערויש פון אַ קלייד, אָדער דעם סקריפּען פון אַ טהיר, און איבערהויפּט שושקען זיך, ווייל דער קראַנקער קען דענקען אַז מע שושקעט זיך וועגען איהם. מע מעג זאָגען וואָס מע דאַרף אין אַ רוהיג־ער, אָנגענעהמער שטימע, אָבער מע זאָל אויסמיידען איבעריגע רייד.

לופטערט גוט אויס דאָס צימער איינס אָדער צוויי מאָל אַ טאָג, אפילו אין קאַלטען וועטער, אויפעפענענדיג די טהירען און די פענסטער אויף אַ ווייַלע. ווערענט דאָס ווערט געטהון, זאָל דער קראַנקער גוט צוגעדעקט ווערען פון קאָפּ ביז די פיס. דאָס בעט זאָל אַלעמאָל זיין באַשיצט פון אַ צוג, און מע דאַרף עס אַזוי אַוועקשטעלען אַז די ליכט זאָל ניט זיין צו פיעל אַקעגען די אויי־גען; אָבער אַ שעהנער אויסקוק אויף דער נאַטור איז זעהר ווינשענסווערטה. ענדערען די אומגעבונג פון צייט צו צייט האָט אַ באַרוהיגענדע ווירקונג.

דעם קראַנקען'ס באַדיענער: די פאַראַנטוואָרטליכקייט פון אויפּפּאַסען אויף אַ קראַנקען זאָל פאַלען אויף איין פּערזאָן. דיעזער זאָל ערהאַלטען די אינסטרוקציעס פון דעם דאָקטאָר, און זאָל זיי פאַרשרייבען, כדי אויסצומיידען ערנסטע פעהלערען. וואו מע דאַרף געבען מעדיצין און שפּייז אין באַשטימטע שטונדען, זאָל מען אויסמאַכען אַ גענויע פּראָגראַם, און עס דערנאָך פּינקטליך אויספיהרען.

עס איז אויך וויכטיג צו האַלטען אַ באַריכט פאַר דעם דאָקטאָר'ס געברויך וואָס זאָל פאַרצייכנען דעם פּולס און טעמפּעראַטור פון קראַנקען (פון צוויי ביז פיער מאָל אַ טאָג), די מעדיצין און שפּייז וואָס דער קראַנקער האָט גע־נומען, ווי אָפט דער קראַנקער איז אָפען געווען, ווי לאַנג ער איז געשלאָפען

א. ד. ג. . אזא באריכט איז א גרויסע הילף פאר דעם דאָקטאָר, און העלפט איהם געבען דעם קראנקען די בעסטע באהאנדלונג. אָבער דער אויפפאסער זעלבסט דארף זיך גוט אויסשלאָפען יעדען טאָג, און אָטהעמען פרישע לופט. אמת'ע איבערגעבענהייט הייסט ניט צו זיין א מארטירער צו פליכט, נאָר זיך אויפהאלטען אין אזא צושטאנד אז איינער זאָל קענען ווידמען זיינע בעסטע קרעפטען וואו מע דארף. אויב דער באדיענער איז אויסגעמאטערט, קען מען ניט ערווארטען אז ער זאָל אלין טהון מיט פאָלקאָמענהייט, איבערהויפט אין א קריטישען מאָמענט. דער וואָס פארנעהמט צייטווייליג דעם אָרט פון דעם באדיענער, איז צו איהם פאראנטוואָרטליך און דארף איהם אָפּגעבען א באריכט וועגען אלין.

דאָס בעט און דאָס בעט־מאכען: דאָס בעט זאָל זיין אומגע־פעהר זעקס אינטשעס לאנג, דריי פיס ברייט, און צוויי פיס הויך. אויב דאָס בעט איז ניט גענוג הויך, לעגט אונטער הילצערנע קלעצלאך אונטער די פיס־לאך. די פרוזשינעס זאָלען זיין שטייף און דער מאטראץ באקוועם און פריי פון קלומפען און אויסהוילונגען. עס איז ראטהזאם פון צייט צו צייט איבער־דרעהן דעם מאטראץ. דאָס בעט־געוואנט און קישענס זאָלען אָפט אויסגע־לופטערט ווערען.

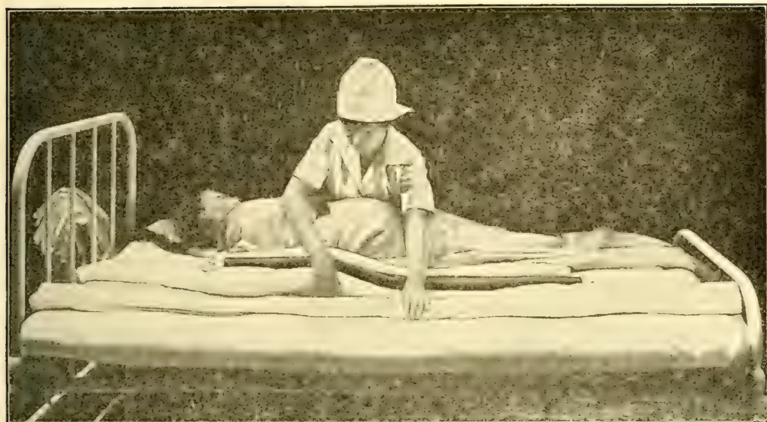
עס איז ניט קיין שווערע זאך צו מאכען דאָס בעט אויב דער קראנקער קען זיך אויפזעצען אָדער איבערגעהן אויף אן אנדער בעט וועהרענד מע מאכט זיין בעט. איבער דעם מאטראץ זאָל זיין א טוך פון דערזעלבער גרויס ווי דער מאטראץ, און עס זאָל אָפט געוואשען ווערען. דער אונטערשטער ליי־לעך זאָל אויסגעשפרייט ווערען איבער'ן טוך, און זאָל אונטערגעשטעקט ווע־רען פון אלע זייטען אונטער'ן מאטראץ. אמאָל איז נויטיג אויסצושפרייטען א גומענעם ליילעך אָבער ער איז הייס און אומבאקוועם, און, ווי ווייט מעג־ליך זאָל מען זיך באגעהן אָהן איהם. דער גומענער ליילעך ווערט ארויפגעלעגט איבער דעם אונטערשטען ליילעך, אזוי אז דער אויבערשטער ברעג זאָל גריי־כען ביז צו די קישענס, און דער אנדערער ברעג זאָל גרייכען ביז צו די קניע, דאָס הייסט ער איז אומגעפעהר א יארד די ברייט, און ער זאָל זיין לאנג גע־נוג אז מע זאָל איהם קענען אריינשטעקען אונטער דעם מאטראץ אויף ביידע זייטען. מע מוז אויפפאסען אז דיעזער גומענער ליילעך זאָל ניט זיין גע־קנייטשט, ווייל די קלייגסטע עפענונג אין דער מיטען מאכט דעם ליילעך אין גאנצען נוצלאָז.

איבער דעם גומענעם ליילעך זאָל מען אויסשפרייטען א צוג־ליילעך, צוזאמענגעלעגט אין צווייען, אזוי אז דער צוזאמענגעקנייטשטער ברעג זאָל זיין אויבען, און זאָל סיי אויבען סיי אונטען אריבערשטייגען דעם גומע־נעם ליילעך אויף צוויי־דריי אינטשעס, און זאָל זיין גלאטיג אונטערגע־שטעקט אויף ביידע זייטען פון בעט, אָבער אויף איין זייט זאָל זיין אונטערגע־שטעקט א גרעסערער טייל ווי אויף דער צווייטער. אפילו אויב מע געברויכט ניט דעם גומענעם ליילעך איז אָט דער אנדערער ליילעך דאָך א גרויסע בא־קוועמליכקייט. מע קען עס איבערציהען פון איין זייט צו דער צווייטער, און דער קראנקער וועט אזוי ארום האָבען א קיהל, גלאט אָרט צו ליעגען דארויף; אָדער אין פאל דאָס בעט ווערט צופעליג פאראומרייניגט, קען מען עס בייטען אָהן פיעל אומבאקוועמליכקייט צום פאציענט, און עס איז ניט נויטיג איבער־צומאכען דאָס גאנצע בעט.

יעצט שפּרייט מען אויס דעם אויבערשטען ליילעך, מיט דער אויסערליכער זייט אַרונטער, און דער אויבערשטער ברעג זאָל אַריבערשטייגען דעם מאַטראַץ אויף עטליכע אינטשעס. מע זאָל דעם ליילעך פאָרזיכטיג אויסגלעטען און אונטערשטעקען אונטער דעם מאַטראַץ, מיט גלאַטע, קוואַדראַטע ווינקלען. יעצט שפּרייט דאַרויף אויס די בלענקעטס, מיט דעם קנייטש ביי די פיס, און דער אויבערשטער ברעג אַ אַכט אינטשעס פון דעם קאָפּ פון מאַטראַץ. בלענקעטס זיינען בעסער איידער קאָלדרעס, ווייל זיי קענען לייכט אויסגעפּרעסט ווערען און זיינען לייכטער אין געוויכט ווערדליג זייער וואַרעמקייט. יעצט שפּרייט איבער דאָס בעט־דעק, אַזוי אַז דער אויבערשטער ברעג זאָל אַריבערשטייגען דעם בלענקעט אויף אַ דריי אינטשעס, וועלכע ווערען אַרונטערגעבויגען אונטער דעם בלענקעט. דער הינטערשטער ברעג ווערט אַריינגעשטעקט אונטער דעם מאַטראַץ, און די זייטען לאָזט מען הענגען. דער אויבערשטער ליילעך ווערט יעצט צוריקגעבויגען איבער דעם צודעק אומגעפעהר אַ צוועלף אינטשעס. לעגט די קישענס אויף זייער אָרט, און דאָס בעט איז דאַן גרייט פאַר דעם פּאַציענט.

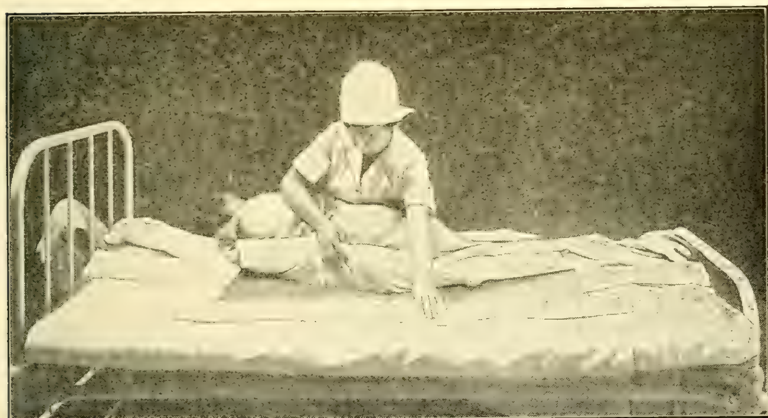
בייטען דאָס בעט־געוואַנט ווערענט דער קראַנקער איז אין בעט איז ניט קיין שווערע זאַך. ערשטענס גרייט צו דאָס פרישע בעט־געוואַנט. דערנאָך מאַכט לויז דאָס אַלטע געוואַנט וואָס אויף דעם בעט. נעהמט אַרונטער דעם צודעק און דעם אויבערשטען בלענקעט אויב עס זיינען פאַראַן צוויי; יעצט האַלט צו דעם צווייטען בלענקעט וועלכער ליעגט אויף דעם קראַנקען און ציהט זעהר פאָרזיכטיג אַרויס דעם אויבערשטען ליילעך פון אונטער דעם בלענקעט. רוקט דעם קראַנקען איבער צו איין זייט פון בעט און קעהרט איהם אום אַז זיין געזיכט זאָל זיין געווענדעט צום נאָהענטערען עק פון בעט. נעהמט אַרונטער דאָס קישען, און דעקט דעם קראַנקען גוט אַרום מיט דעם בלענקעט. יעצט ראָלט איין דעם צוזאַמענגעלעגטען ליילעך צוזאַמען מיט דעם גומענעם ליילעך, אויב מע וויל זיי ביידע אַרונטערנעהמען. אויב אָבער מע וויל איבערלאָזען דעם גומענעם ליילעך, זאָל מען צוזאַמענראָלען יעדען באַזונדער. יעצט ראָלט איין דעם אונטערשטען ליילעך אין זיין גאַנצער לענג, און ראָלט די ליילעכער ביז׳ן קראַנקען׳ס רוקען. יעצט נעהמט דעם פרישען אונטערשטען ליילעך און לעגט עס צוזאַמען אין צווייען, אַזוי אַז דער מיטעלסטער קנייטש זאָל ליעגען גראַד אין מיטען בעט; שטעקט דעם ברעג פון דער אונטערשטער העלפט אַריין אונטער דעם מאַטראַץ, און די אויבערשטע העלפט ראָלט צוזאַמען ביז דעם קראַנקען׳ס רוקען, וואו עס ליעגען די צוזאַמענגעראָלטע אומריינע ליילעכער. שפּרייט צוריק אויס דעם גומענעם ליילעך איבער דעם פרישען אונטערשטען ליילעך, און דאַן שפּרייט איבער איהם אויס אַ צווייטען ליילעך. דאָס איז דער ספּעציעלער ליילעך וועלכער, ווי שוין געזאָגט, ווערט צוזאַמענגעלעגט אין צווייען כדי עס זאָל בלויז צודעקען דעם גומענעם ליילעך. יעצט שטעקט איין די אונטערשטע העלפט אונטער דעם מאַטראַץ, און לעגט צוזאַמען די אויבערשטע העלפט ביז׳ן רוקען פון פּאַציענט.

הויבט אויף דעם קראַנקען׳ס פיס, מיט צוזאַמענגעבויגענע קניע, איבער דעם צוזאַמענגעראָלטען בעט־געוואַנט, און, נאָך דעם ווי איהר זייט איבערגעגאַנגען צו דער צווייטער זייט פון בעט, קעהרט פאָרזיכטיג אום דעם פּאַציענט צוריק איבער די צוזאַמענגעראָלטע ליילעכער צו דעם פרישען, גלאַטען



וויאַזוי מע מאַכט דאָס בעט ווערענט דער קראַנקער ליגט דאַרויף

מאַכט לויז דאָס בעט-געוואַנט אויף אַלע זייטען. באַזייטיגט די קישענס, און אַלע דעקען, חוץ דעם אויבערען ליילעך און איין בלענקעט. דאָס פרישע גע־וואַנט זאָל זיין צו דער האַנט. ראָלט דעם קראַנקען צו איין זייט. ראָלט איין די קויטיגע געוואַנט ביז צום רוקען פון קראַנקען. לעגט אַ ריין אונטער-ליילעך אין ריכטיגער לאַגע, שטעקט אונטער צוערשט ביים קאָפּ, גלאַט און גלייך. דאַן ראָלט דאָס פרישע אונטער-ליילעך נאָהענט צום ברעג פון קויטיגען אונ־טער-ליילעך. געהט צו דער אַנדערער זייט פון בעט און וויקעלט אויס דעם גע־מענעם ליילעך גלאַט איבער דעם ריינעם אונטער-ליילעך, שטעקט אונטער, און לעגט אַוועק דאָס ריינע צוג-ליילעך אין אָרדנונג.



אויס דער אַנדערער זייט פון בעט, ציהט דעם ריינעם צוג-ליילעך נאָהענט צום קויטיגען צוג-ליילעך ביים רוקען פון קראַנקען. דאַן הויבט אַביסעל אויף די אויבערשטע דעקען, און ראָלט דעם קראַנקען פאָרזיכטיג צו דער ריינער זייט.



נעהמט שנעל אַראָפּ דאָס קויטיגע געוואַנט, און ציהט איבער דאָס פרישע אין אָרט, שטעקט אונטער פעסט און גלאַט. יעצט קען מען לעגען אַ קישעלע אונ־טער'ן קאָפּ, און צוריקקעהרען דעם קראַנקען צום מיטען פון בעט.



כדי צו לעגען דאָס אויבערשטע ליילעך אויף'ן אָרט, שפּרייט אויס אַ ריינעם ליילעך איבער דעם קויטיגען ליילעך און בלענקעט. זאָל דער קראַנקער דאָס אָנהאַלטען אונטער דער באָרד. נעהמט אָן דעם קויטיגען בלענקעט און ליילעך, און שלעפּט ענערגיש אַרויס ביידע צוזאַמען, צום פוס פון בעט. שפּרייט אויס גלאַט יעדע דעק, און בויגט אַריבער דאָס אויבערשטע ליילעך ביי דער באָרד.

טייל, אָבער דער אויבערשטער בלענקעט זאָל בלייבען אויף זיין אָרט. די אומריינע בעט-געוואַנט ווערט שנעל באַזייטיגט, און די פרישע אויסגעש־פרייט אויף דעם בעט און פעסט ארומגעשטעקט אין אַלע זייטען. שפּרייט אוים דעם פרישען אויבערשטען ליילעך איבער דעם בלענקעט, יעצט דעם צווייטען בלענקעט, און דאַן, וועהרענט איהר האַלט צו דיעזע בלענקעטס מיט איין האַנט, ציהט אַרוים דעם אונטערשטען בלענקעט מיט דער צווייטער האַנט, שפּרייט עס אוים אויבען אַן, דעקט צו מיט דער אויבערדעק, און שטעקט עס איין ביי די פים, אָבער ניט צו שטייף.

עס איז זעהר וויכטיג צו האַלטען דאָס בעט פריש און ריין, אָבער אָהן איבערמאָס פון בעט-געוואַנט. דעם אויבערשטען ליילעך קען מען געברויכען אַלס צודעק איבער דעם גומענעם ליילעך, סיידען ער איז צו קויטיג.

איין פּאַציענט קען געברויכען עטליכע קישענס, און זיי העלפען אויך זעהר פיעל דער באַקוועמליכקייט פון דעם קראַנקען. זיי מוזען ניט אַלע זיין דוקא פון פעדערען ; קליינערע וואַטענע קישעלאַך זיינען גראַד אַזוי גוט. זיי



דאָס פאַרטיגע בעט. מערקט ווי אַזוי די האָר ווערען פאַרקעמט אין צוויי צעפּ. אום צו פאַרקעמען קעהרט מען אום דעם קאָפּ אויף דעם קישען.

ערלויבען דעם קראַנקען צו נעהמען אַ באַקוועמערע פּאָזע. צום ביישפּיעל, ווען דער קראַנקער ליעגט אויף'ן רוקען, און זיינע קניע זיינען איינגעבויגען, וועט ער זיך פיהלען פיעל באַקוועמער מיט אַ קישעלע אונטער די קניע און אַ צווייטער אויף וועלכער עס זאָלען רוהען די פים. אַ שוואַכער אָדער הילפּ־לאָזער פּאַציענט וואָס ליעגט אויף איין זייט, וועט אייך דאַנקען פאַר אַ קי־שעלע אונטער דעם רוקען, און אַ קליין קישעלע אונטער דעם בויך. ווען דער קראַנקער ליעגט אויף דער זייט, זאָל מען איינבויגען זיין אויבערשטע קניע אַביסעל מעהר פון דער אַנדערער, און לעגען אַ קליין קישעלע צווישען ביידע קניע. ווען דער קראַנקער קען שוין אונטערגעשפּאַרט ווערען צו זיצען אין בעט זיינען קישעלאַך ווידער די הויפּט-שטיצע. פאַר דעם צוועק קען מען געברויכען

אַ געוועהנליכען קיך־בענקעל, מיט'ן רוקען אַרויף, און די פּיסלאַך צום קאָפּ פון בעט. דאַרויף לעגט מען אַרויף עטליכע קישעלעך, און עס איז פאַרטיג. אויב דער פּאַציענט איז זעהר שוואַך, זאָל מען אונטערלעגען צוויי קישעלעך אונטער די אָרעמס, און אַנדערע צוויי אונטער די קניע און אונטער די פיס. כאָטש דיעזע קליינינקייטען קענען אויסזעהן ווי אומוויכטיג, זיינען זיי דאָך זעהר וויכטיג פאַר דעם ליידענדען.

## די פּערזענליכע אויפפאַסונג אויף אַ קראַנקען

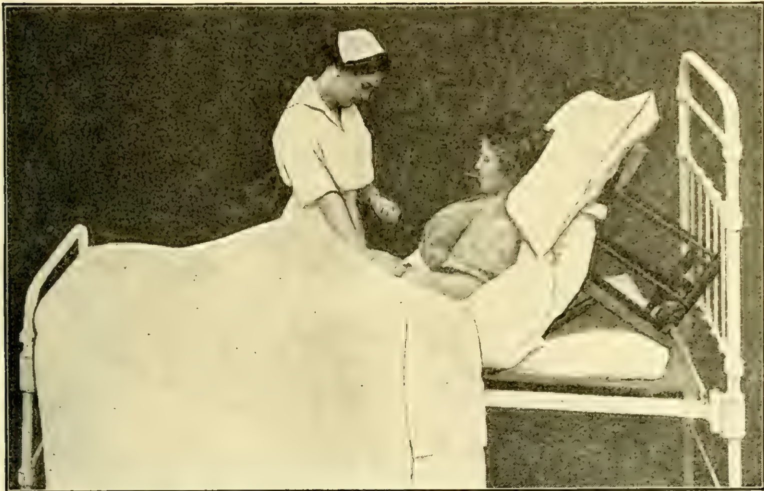
די טעגליכע אויפפאַסונג אויף דעם קראַנקען הויבט זיך אָן אין דער פריה, ווען מע וואַשט איהם די הענט און דאָס געזיכט, ווען מע רייניגט די צייהנער, מע פאַרקעמט די האָר, מע גלייכט אויס דאָס בעט, מע טרייסעלט אויס די קישענס און מע דערפרישט דעם קראַנקען פאַר דעם פריהשטיק. פאַר אַלעמען אויב נויטיג, זאָל גענומען ווערען די טעמפּעראַטור, נאָך איידער מע וואַשט דאָס מויל, אָדער מע עסט אָדער טרינקט. אויב מע וויל נעהמען די טעמפּע־ראַטור צו אירגענט אַנדער צייט, זאָל דאָס געטהון ווערען װעניגסטענס מיט פופצעהן מינוט נאָך דעם טרינקען און אַ האַלבע שטונדע נאָך דעם עסען.

דאָס אָטהעמען קאַלטע לופט, אָדער דאָס אָטהעמען מיט דעם מויל, האָט אַ געוויסע ווירקונג אויף דער טעמפּעראַטור. די קוועק־זילבער פון טערמאָ־מעטער זאָל זיין ביי 96 גראַד איידער מע נעהמט די טעמפּעראַטור און דאַן זאָל מען עס לעגען אונטער דער צונג און פאַלקאָם צומאַכען דאָס מויל אויף צוויי מינוט. עס איז נויטיג געוויסע ערפאַהרונג צו קענען שנעל לעזען די טעמפּעראַטור אויף'ן טערמאָמעטער. די נאָרמאַלע טעמפּעראַטור פון אַ גע־זונטער פּערזאָן איז 98.6 גראַד פ., אָבער זי קען זיך עטוואָס ענדערען וועהרענט די 24 שטונדען אפילו ביי אַ געזונטער פּערזאָן. נאָך דעם געברויך זאָל דער טערמאָמעטער אויסגעשווענקט ווערען אין קאַלטער וואַסער און דע־זינפעצירט ווערען אין אַלקאָהאָל.

ביי קראַנקע וואָס זיינען אין אומבאַוואוסטען צושטאַנד, און ביי קינדער קען מען ניט נעהמען די טעמפּעראַטור פון מויל, נאָר מע מוז עס נעהמען אונטער דער פאַכווע אָדער ביי דער עפענונג פון הינטער־לייב, וועלכע איז אויך די גענויעסטע מעטאָדע. אַ דערוואַקסענע פּערזאָן זאָל זיך לעגען אויף אַ זייט, אָבער אַ קינד דאַרף מען לעגען אויף דעם רוקען און אויפהויבען די פיסלאַך. דער טערמאָמעטער דאַרף זיין אָנגעאוילט און זאָל אַריינגעהן צוויי אינטשעס טיף אין אַ דערוואַקסענער פּערזאָן, און איין אינטש אין אַ קינד; עס זאָל בלייבען אינוועניג דריי מינוט. די טעמפּעראַטור פון הינטער־לייב איז אַ האַלבער גראַד מעהר פון מויל, און ביי דער פאַכווע איז עס אַ האַלבער גראַד וועניגער פון מויל. נאָך דעם געברויך זאָל דער טערמאָמעטער געוואַ־שען ווערען מיט זייף און קאַלטען וואַסער און דערנאָך דעזינפעצירט ווערען מיט אַלקאָהאָל. דער טערמאָמעטער וואָס ווערט געברויכט אין הינטער־לייב זאָל ניט געברויכט ווערען אין מויל. אויב מע וויל נעהמען די טעמפּעראַטור אונטער דער פאַכווע, זאָל מען צוערשט פון דאָרט אָפּווישען יעדע ביסעל פייכטקייט און האַלטען דעם טערמאָמעטער פינף מינוט גוט צוגעדריקט צווי־שען אָרעם און דער זייט פון קערפּער. וועהרענט מע נעהמט די טעמפּעראַ־טור זאָל אויך גענומען ווערען דער פולס. לעגט צו צוויי פינגער איבער'ן גע־לענק פון האַנט, אַ אינטש און אַ האַלב פון דעם אורשפּרונג פון גראָבען

פינגער, דאַן וואַרט אַ מאָמענט ביז איהר פיהלט דעם קלאַפּען פון פּולס. יעצט צעהלט דעם פּולס וועהרענט אַ האַלבער מינוט, און דאָפּעלט די ציפער כדי צו וויסען דעם פּולס פון אַ מינוט. טהוט עס צוויי אָדער דריי מאָל אום אַז איהר זאָלט זיך איבערצייגען אַז איהר האָט ריכטיג געצעהלט, ווייל יעדעס מאָל וואָס איהר צעהלט דאַרף די צאָהל זיין אומגעפעהר דיזעלבע. דער פּולס איז פאַרשיידען אין פאַרשיידענע פּערזאָנען, און אונטער פאַרשיידענע אומשטענדען. דער נאָרמאַלער פּולס איז פון צוויי און זיבציג ביז אַכציג אַ מינוט. יעדע אומרעגעלמעסיגקייט פון פּולס זאָל פאַרצייכענט ווערען און באַריכטעט ווערען צום דאָקטאָר.

אין לונגען־ענטצינדונג איז זעהר וויכטיג צו מעסטען די שנעלקייט פון דעם אָטהעם. דורכשניטליך אָטהעמען מיר פון זעכצעהן ביז צוואַנציג מאָל אַ מינוט; וועהרענד, צ. ב., אין ניומאָניע גרייכט די צאָל ביז פיערציג



אַ קיך־בענקעל דיענט אַלס רוקען־אונטערלעהנונג. מערקט ווי אַזוי די קישענס זיינען געלעגט געוואָרען פאַר באַקוועמליכקייט.

אָדער פופציג. עס איז זעהר שווער צו צעהלען די אָטהעמונגען ווען דער קראַנקער ווייסט דערפון, ווייל דאַן אָטהעמט ער ניט ווי אַלעמאָל. אַ גוטער מיטעל איז אַוועקלעגען דעם פּאַציענט'ס האַנט אויף זיין ברוסט, און צעהלען זיינע אָטהעמונגען, וועהרענט דער קראַנקער דענקט אַז איהר נעהמט זיין פּולס. דאָס צעהלען זאָל דויערען אַ מינוט.

דער צושטאַנד פון דעם קראַנקען'ס מויל און צייהנער ווייזט געוויס אָן אויף דער אַלגעמיינער אויפפּאַסונג. וועהרענט דער קראַנקהייט איז זעהר מעגליך אַז דאָס מויל זאָל ווערען אַ קוואַרטיר פאַר מיקראָבען. מיקראָבען זיינען צו יעדער צייט פאַראַן אין מויל, און דאַריבער איז נויטיג צו בערשטען די צייהנער וועניגסטענס אין דער פריה און ביינאַכט. די צייהנער דאַרפען געבערשט

ווערען מיט אַ גוטען צאָהן־בערשטעל, אַרויף און אַראָפּ, כּדי די פּאַסטע זאָל אַריינדרינגען אין די שפּאַלטען צווישען די צייהנער. אויב דער קראַנקער קען, זאָל ער אַליין בערשטען זיינע צייהנער, און צונג; דאָס מויל זאָל אויך געוואַשען ווערען מיט אַ מויל־וואַש. פאַלשע צייהנער זאָלען אַרויסגענומען ווערען איבער נאַכט, און געהאַלטען ווערען אין קאַלטען וואַסער.

אין אַ העפטיגען פיבער, אָדער ווען דער קראַנקער אָטהעמט דורך דעם מויל, ווערען די ליפּען און דאָס מויל זעהר טרוקען. דאָס קען געמילדערט, אָדער אויסגעמיידעט ווערען דורך אָפט באַנעצען די ליפּען, צולעגען אַביסעל גליצערין, און אַרויפגיסען עטליכע טראָפּען גליצערין אוי דער צונג.

אויב דער פּאַציענט איז אַ פרוי, זאָלען איהרע האָר פאַרקעמט ווערען מאָרגענס און אָווענטס. די האָר זאָלען צוטיילט ווערען אויף צוויי פון מיטען קאָפּ צו דער זייט. הויבט אָן קעמען לאַנגזאַם פון דעם ענד, ביז אַלע פּלאָנטערס זיינען אויסגעקעמט. קעמט פאָרזיכטיג און פלעכט אוים לעבען דעם אויער, און פאַרבינדט ביים עק. דער אַנדערער צאָפּ זאָל געמאַכט ווערען פון דער אַנדערער זייט בעט, ווייל עס איז ניט ראַטהזאַם איבערצובויגען זיך איבער דער קראַנקער אום אויסצופלעכטען דעם צווייטען צאָפּ. עס קען טרעפען אַז די קראַנקע זאָל זיין מיעד און איהרע האָר קענען זיין צו שווערע אַז מע זאָל קענען אויספלעכטען מיט איין מאָל; אָבער מע זאָל דאָס ניט פאַרנאַכלעסיגען צו טהון טעגליך, סיידען די קראַנקע געפינט זיך אין אַ שטאַרבענדען צושטאַנד.

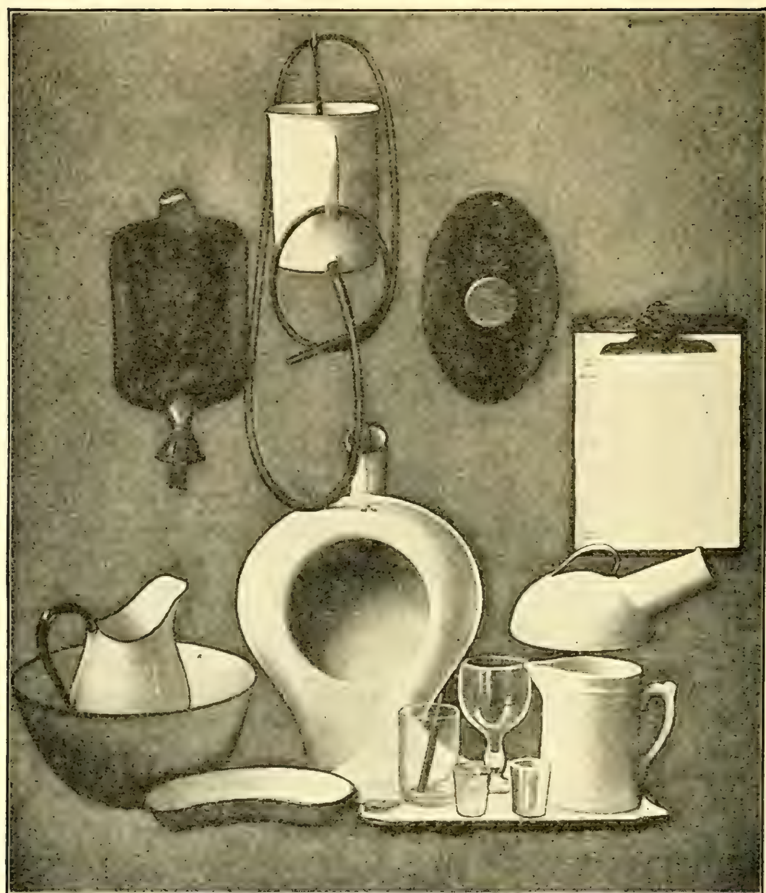
**מאָגען־באַוועגונגען:** אויב אַ פּאַציענט מוז בלייבען אין בעט און מאַכט דאַריבער גאָר ווייניג פיזישע איבונגען, איז זיין מאָגען דערפון אונטערוואָרפען צו פאַרשטאָפּונג. מע קען אַזאַ צושטאַנד מילדערען דורך שפּייז וואָס ווירקט ווי אַן אָפּפיהרונג, אָבער פיעל בעסער איז זיין גוט אָפען איינמאָל אַ טאָג. אויב מע קען עס ניט אַנדערש אויספיהרען, זאָל מען געבען אַ קליסטער. פאַר דעם צוועק לעגט אונטער אַ גומענעם טוך אונטער די היפטען. אויב דאָס איז ניט פאַראַן אין הויז, קען מען אַנשטאָט דעם אונטערלעגען עטליכע צייטונגען און זיי צודעקען מיט אַ האַנטעך. לעגט דעם פּאַציענט אויף'ן רוקען און בויגט איין די פיס מיט די קניע אַרויף, דעקט אָפּ ביז די היפטען, און שטעלט אונטער דעם נאַכט־טאָפּ, וועלכער מוז אָבער צוערשט אָנגעוואַרעמט ווערען. שפּאַרט אונטער דעם אונטערשטען טייל רוקען מיט אַ קישעלע. ביים אָוועקנעהמען דעם נאַכט־טאָפּ זאָל מען ניט פאַרגעסען אויפהויבען די היפטען מיט איין האַנט, ווייל די הויט קלעפּט זיך גרינג צו, וואָס דערפון קענען פאַראורזאַכט ווערען וואונדען.

ברענגט צום בעט אַ ראָלע טוילעט־פּאַפּיער, וואַזעלין, אַ שווענק־שיסעלע, און, צולעצט די קאַנע מיט דער פליסיגקייט. דאָס וואַסער זאָל זיין וואַרעם, אומגעפעהר פון 105 גראַד, סיידען דער דאָקטאָר הייסט אַנדערש. אַביסעל זאַליץ, איין טהעע־לעפעלע צו אַ פּאַינט, מאַכט דאָס וואַסער וויניגער אויפרעגענד פאַר דער שליים־הויט. פאַר אַ פאַרשטאָפּונג וואָס האַלט אָן זעהר לאַנג, זאָל מען אַריינמישען מילינקעס פון „קעסטיל“, אָדער „אַיוואָרי“ זייף, אָבער דאָס זאָל נאָכגעפאָלגט ווערען פון אַ צווייטען קליסטער פון בלויזער וואַסער, ווייל מילינקעס רעגען אויף די געדערים. די קאַנע זאָל ניט זיין איבער דריי פיס העכער פון די היפטען, און מע מוז לאָזען אויסרינען אַביסעל וואַסער, ביז דער שטראָם ווערט פון וואַרעמער טעמפּעראַטור.

דער שפּיין זאָל צוערשט אָנגעשמירט ווערען מיט וואַזעלין, און זאָל לאַנגזאַם אַריינגעשטעקט ווערען אין דער הינטערשטער עפענונג פון קערפּער. פאַר אַן עלטערער פּערזאָן זאָל דער קליסטער האַלטען פון צוויי ביז פיער פּאַינט וואַסער, וועהרענט פאַר אַ קינד פון איינס ביז צוויי פּאַינט. אויב דער קראַנקער פיהלט אַז ער וויל אָפּען זיין גלייך צום אָנפאַנג פון דעם קליסטער, זאָל מען צומאַכען דעם שטראָם וואַסער, און אַרונטערלאָזען די קאַנע נידריגער, און לאַנגזאַם ווידער עפענען דעם שטראָם. דער קליסטער איז ווירקזאַמער ווען דער קראַנקער האַלט איין אין זיך די וואַסער איינינע מאָמענטען. אַמאָל איז נויטיג ווידערהאָלען דעם קליסטער עטליכע מאָל איידער מע קען קריעגען די געווינשטע רעזולטאַטען. עס איז ראַטהזאַם אויסצושפּרייטען אַ צייטונג איבער די קניע צו באַשיצען דאָס אויבערשטע לייל׳עך אין פאַל דאָס וואַסער זאָל אַרויסשפּריצען פון קערפּער מיט קראַפט. דער נאַכט־טאָפּ זאָל גלייך צוגעדעקט ווערען ביים אַוועקנעהמען, און זאָל גלייך אויסגעלעערט ווערען.

אַ קראַנקער זאָל געבאָדען ווערען מיט זייף ווענינסטענס יעדען אַנדערען טאָג. אַן איינפאַכע שוואַם־באָד פון וואַרעמען אָדער קיהלען וואַסער, אָדער אַן איינרייבונג מיט קיהלען זאַלץ־וואַסער קענען טעגליך אויסטוישליך געגעבען ווערען. איבער דעם וואָס די הויט וואַרפט פון זיך אַרויס פיעלע גיפטען, איז זעהר וויכטיג ריין צו האַלטען די הויט. די בעסטע צייט פאַר אַ באָד איז אין דער פריה, איין שטונדע נאָך דעם פריהשטיק, איידער דאָס בעט ווערט געמאַכט, סיידען עס איז דאָ אַ גוטע אורזאַכע צו געבען די באָד אָוועגטס. אויב מעגליך זאָל מען האָבען צוויי בלענקעטס פאַר אַזאַ באָד. נעהמט צוערשט אַרונטער די בעט־דעק און דעם בלענקעט און שפּרייט זיי אויס אויף שטוהלען אַז זיי זאָלען זיך אויסלופטערען. דערנאָך שפּרייט אויס איינעם פון די באָד־בלענקעטס איבער דעם אויבערשטען לייל׳עך, און ציהט דערנאָך אַרויס דאָס לייל׳עך פון אונטער דעם בלענקעט. יעצט שפּרייט אויס דעם צווייטען בלענקעט אונטער דעם קראַנקען, אויף דעם זעלבען שטייגער ווי איהר שפּרייט אויס דעם אונטערשטען לייל׳עך ווען איהר מאַכט דאָס בעט. אויף אַזאַ אופן וועט זיך דער קראַנקער געפינען צווישען צוויי בלענקעטס און וועט זיין גוט באַשיצט קעגען פאַרקיהלונג. אויב עס זיינען ניטאָ ביי דער האַנט אַזעלכע בלענקעטס, קען מען אַנשטאָט זיי געברויכען אַלטע לייל׳עכער אָדער גרויסע באָד־האַנטעכער, וואָס זאָלען פאַרהיטען דאָס בעט פון פייכטקייט. לעבען בעט זאָל מען האַלטען אַ שיסעל וואַסער פון 105 גראַד, פ., אַ קרוג הייסערע וואַסער, אַ שוועגק־שיסעל, צוויי וואַש־טיכלאַך, אַ האַנטעך פאַר דעם געזיכט, איינס אָדער צוויי באָד־האַנטעכער, זייף, אַ נאָגעל־פּיילכעל, אַ שער, אַלקאָהאָל פון אַ פופציג פּראָצענט קראַפט, טאַלק־פּאַודער, דעם פּאַציענט׳ס קליידער און פרישע בעט־געוואַנט. אום אויסצוטהון אַ קראַנקע פרוי, זאָל זי זיך לעגען אויף׳ן רוקען, און איינבויגען די פיס, מיט די קניע אַרויף. ציהט אַרויף דאָס קלייד העכער פון די היפּטען, וועהרענט די היפּטען ווערען אַביסעל אויפגעהויבען. יעצט שפּאַרט אונטער די שולטערס מיט דער האַנט, ציהט אַרויף דאָס קלייד ביז׳ן האַלז, טהוט אויס איין אַרבעל, ציהט אַריבער דעם קאָפּ, און טהוט אויס דעם צווייטען אַרבעל. אויב איין האַנט אָדער אָרעם איז אַ קראַנקער, זאָל מען עס אויסטהון צולעצט און ביים אָנטהון זאָל מען עס אָנטהון צוערשט.

דאָס צימער זאָל זיין וואַרעם, ווענינסטענס 70 גראַד, און דער קראַנקער



אַ פאָלקאָמענע אויסשטאַטונג פאַר דעם קראַנקען־צימער: אַ וואַרעם־פלאַש, אַ קליסטער, אָדער קאַנע, אייז־קעפּ, באַריכט־בלאַט, קרוג, שיסעל, אורינאַל, שפּיי־בעקען, נאַכט־טאָפּ, און (אויף דער טאַץ) אַ קרוגעל און גלאָז צום טרינ־קען וואַסער, מעדיצין־גלאָז און טערמאָמעטער.

זאָל אויך פיהלען וואַרעם איידער מע גיט די באָד. אויב עס איז נויטיג, לעגט צו אַ הייסע וואַסער־פלאַש צו די פיס. צוערשט וואַשט דאָס געזיכט, דעם האַלז, די אויערען, און זייט פאָרזיכטיג אַז די וואַסער זאָל ניט רינען; דאַן שטעלט אַריין איין פוס אין שיסעל און וואַשט, און דערנאָך דעם צווייטען. טרוקענט אויס. וואַשט די ברוסט, דעם בויך און יעדען היפט באַזונדער. וואַשט די אָרעמס און די הענט מיט זייפיגער וואַסער, שווענקט אויס און טרוקענט גוט אויס. יעצט לעגט אונטער אַ האַנטעך אונטער די אָרעמס און

דאַן קעהרט אום דעם קראַנקען אויף איין זייט, און וואַשט דעם רוקען און די היפטען מיט פעסטע, רונדע באַוועגונגען, טרוקענט און ענדיגט מיט שטרייכען דעם רוקען עטליכע מאָל.

דאָס וואַסער זאָל אָפט באַנייט ווערען, כדי עס זאָל זיין ריין. פאַרפעהלט ניט צו וואַשען יעדען טייל פון קערפּער. די געשלעכטליכע טיילען זאָלען אויך ניט פאַרנאַכלעסיגט ווערען, נאָר אויב ער קען, זאָל זיי דער פּאַציענט זעלבסט וואַשען, אויב ניט זאָל דאָס טהון דער אויפזעהער. באַשיידענהייט אין אַזאַ צושטאַנד איז אַמאָל די ערגסטע גרויזאַמקייט.

דעם קראַנקען'ס רוקען און היפּטען זאָלען געריבען ווערען מיט אַלקאָהאָל, איבערהויפּט די טיילען וואָס פיהלען געדריקט. אַ לייכטע אַלגעמיינע איינרייבונג מיט טאַלקום פּאודער מאַכט דעם קראַנקען פיהלען ריין און דערפרישט. אום אָנצוטהון אַ פּאַציענטין, ברענגט דאָס קלייד צוזאַמען אין אַ רינג און לעגט עס אויף'ן לייב. ציהט צוערשט אַרויף די אַרבעל, הויבט אויף דעם קאָפּ און ציהט דאָס קלייד אַריבער דעם קאָפּ און דערנאָך פאָרזיכטיג אַרונטער איבער די אַקסלען און איבער די היפּטען. דעם קראַנקען'ס פינגער און פיס־נעגעל זאָלען גערייניגט און אַרומגעשניטען ווערען אַלס טייל פון יעדער באָד. ווען די באָד איז געענדיגט זאָל מען מאַכען דאָס בעט איידער דער קראַנקער קעהרט זיך צוריק אום אויף דעם רוקען, אום אַז ער זאָל ניט מיעד ווערען. אויב דער קראַנקער איז זעהר פיבעריש אָדער אומרוהיג, זאָל מען איינרייבען דעם רוקען און די פיס מיט אַלקאָהאָל אָדער מיט „וויטש־הייזעל“, און אַראָפּ־נעהמען איין בלענקעט, אויב דער קראַנקער איז צו שווער צוגעדעקט.

אָוועגטס זאָל מען צוגרייטען דעם פּאַציענט פאַר דעם שלאָף אויף אַזאַ אופן: וואַשט דאָס געזיכט און די הענט, רייניגט דאָס מויל, פאַרקעמט די האָר און בייט פילייכט איבער דאָס קלייד. אויב דער קראַנקער איז שלאָפ־לאָז, זאָל מען איהם געבען אַ הייסען פוס־באָד. גיט איהם אויך דעם נאַכט־טאָפּ. יעצט קעהרט אום דעם קראַנקען אויף אַ זייט און בערשט אַראָפּ פון בעט אַלע ברעקלאַך מיט אַ קליידער־בעזימעל. גלעט אויס די ליילעכער און פאַרשטעקט זיי אונטער'ן מאַטראַץ. רייבט דעם רוקען און היפּטען מיט רונ־דע שטרייכען און ענדיגט מיט לאַנגע, ווייכע שטרייכען איבער דעם רוקען. טרייסעלט אויס דאָס קישעלע, מאַכט לויז די צודעקע ביי די פיס און ציהט אויס דאָס נאַכט־קלייד, דעקט ווידער גוט צו, אָבער אַזוי אַז דער קראַנקער זאָל ניט זיין געדריקט. פרעגט דעם פּאַציענט אויב ער וויל עפּעס, דרעהט אויס דאָס ליכט, זאָגט איהם אַ גוטע נאַכט, און פאַרלאָזט דאָס צימער.

ד י  מ ע ד י צ י ן: יעדע מעדיצין זאָל פּינקטליך געמאָסטען ווערען. אַ מעדיצין־גלאָז, וואָס איז איינגעטיילט אין גראַדען איז זעהר באַקוועם. ווען איהר מעסט מעדיצין, טראַכט נאָר וועגען דעם וואָס איהר טהוט, לעזט די אויפשריפט אויף דעם פלעשעל, טרייסעלט עס דורך און לעזט עס ווידער. האַלט דאָס גלאָז אויף דעם זעלבען ניוועל ווי אייער אויג, נעהמט אַרויס דעם קאָרעק, האַלט דאָס פלעשעל מיט דער אויפשריפט אַרויף, כדי עס זאָל ניט פאַרגאָסען ווערען, און גיסט אַריין מעדיצין אין דער גלאָז. פאַרשטעקט דאָס פלעשעל און לעזט ווידער די אויפשריפט איידער איהר גיט די מעדי־צין. די מעהרסטע מעדיצינען דאַרפען צולאָזען ווערען אין וואַסער. פּילען אָדער קאַפּסולען זאָלען ניט דערלאַנגט ווערען מיט די פינגער, נאָר אויף אַ שאָלכעל, אָדער אין אַ טהעע־לעפעלע. פּאודערס ווערען געוועהנליך געגעבען

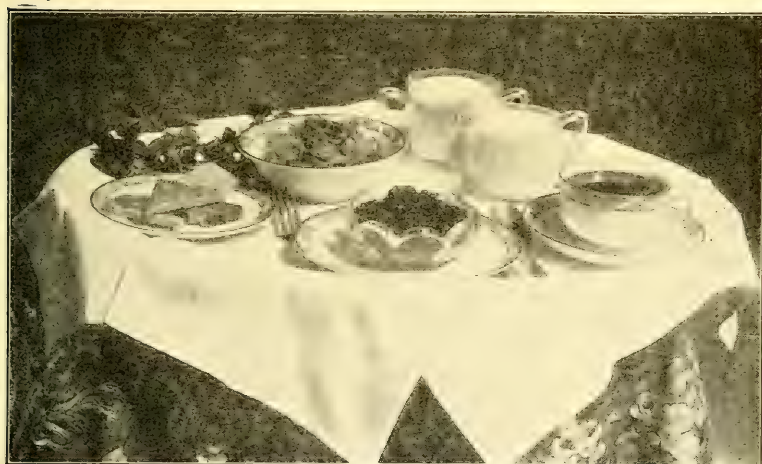
טרוקען אויף דער צונג, און פאַרטרונקען מיט וואַסער, אָבער, אויב מע וויל, קען מען צולאָזען אין וואַסער אָדער אין מילך, אויב דער קראַנקער איז אין אַ באַוואוסטלאָזען צושטאַנד, זאָל מען איהם ניט געבען קיינע פּראָשקעס, ווייל ער קען זיך נאָך דערשטיקען דערמיט. די מעדיצין זאָל אין אַזאַ פאַל אַרויפ־געגאָסען ווערען טיף אויף דער צונג, כדי איהם צו צווינגען אַז ער זאָל עס אַראָפּשלינגען. זויערע מעדיצין אָדער אַזעלכע וואָס ענטהאַלטען אייזען, זאָ־לען גענומען ווערען דורך אַ טרינק־רעהרעל, אום ניט צו שעדיגען די צייהנער. די מעדיצין־גלאָז, לעפעלע און רעהרעל זאָלען גוט אויסגעוואַשען ווערען נאָך דעם געברויך. אויב מע וויל איינגעבען אויל, ווי, למשל, קעסטאָר־אויל, זאָל מען צוערשט אויסוואַשען די גלאָז אין קאַלטען וואַסער, און איבערלאָזען אַביסעל וואַסער אויף דעם גרונט; דאַן גיסט אַריין די דאָזע אויל, און גיסט דאַרויף ווידער אַביסעל וואַסער. דאָס וועט פאַרהיטען אַז די אויל זאָל זיך קלעפּען צו דער צונג, און עס וועט קענען גענומען ווערען מיט איין שלונג. זויגען אַ שטיקעל לימאָן אָדער אָראַנזש העלפט מאַכען אוממערקבאַר דעם טעם פון דעם אויל.

וואָרנונגען: גיט קיינמאָל ניט מעדיצין פון אַ פּעקעל, אָדער פלעשעל וואָס טראָגט ניט קיין אויפשריפט. קלייבט ניט אויס קיין מעדיצין אין דער פינסטער, ווי זיכער איהר זאָלט ניט זיין אַז דאָס איז די ריכטיגע. לאָזט קיינמאָל ניט איבער קיין מעדיצין וואו קינדער, אָדער וואַהנזיניגע קע־נען צוקומען דערצו. האַלט גיפטיגע מעדיצינען באַזונדער. לאָזט ניט אי־בער דעזינפעקטאַנטען אין גלעזער, אָדער אין אומזיכערע ערטער. „באַיקלאָ־ראַיט און מויקורי" ווערט פיעל מאָל גענומען פאַר וואַסער. אויב עס מאַכט זיך אַז מע פאַרפעהלט צו געבען מעדיצין, זאָל מען ניט באַגעהן די נאַריש־קייט פון געבען דעם צווייטען מאָל אַ דאָפּעלטע דאָזע.

שפּייז: שפּייזען אַ קראַנקען איז זעהר אַ וויכטיגע זאַך, און מיר וועלען דאַריבער דערמאָנען עטליכע וויכטיגע רעגלען. ביים אָנהויב פון אַ קראַנקהייט, וואָס הויבט זיך געוועהנליך אָן מיט אַ קאָפּ־וועהטאָג, פיבער, איבעלקייט אָדער ברעכען, איז בעסער ניט צו געבען קיין עסען וועהרענד צוועלף ביז פיער און צוואַנציג שטונדען, אָדער ווענינגסטענס ביז דער דאָפּ־טאָר קומט. גיט גענוג וואַסער צום טרינקען, הייסע, אָדער קאַלטע.

מע מוז אויסמיידען די עקסטרעמען פון געבען ענטוועדער צו פיעל אָדער צו ווענינג עסען. אַזוי ווי די קרעפטען זיינען אָפּגעשוואַכט, דאַרף די שפּייז זיין אַזעלכע וואָס פאָדערט ווענינג אַרבייט צום פאַרדייען. אַ פליסיגע שפּייז איז אַם בעסטען צוגעפּאַסט פאַר אַ פיבערישען צושטאַנד. פרוכט־זאַפטען פון אָראַנזש און מאַלינעס (רעסבערים) קענען אויסשליסליך געגעבען ווערען עט־ליכע טעג; אָבער אויב דער פיבער דויערט אַ לאַנגע צייט מוז מען געבען געטרענקע וואָס זיינען מעהר נאַהרהאַפטיג, ווי צום ביישפּיעל, מילך, לויזע קאַשעס, זופען, וואַסער פון אַן איי־ווייסעל, אייער־געטראַנק (עג־נאָג), גע־דיכטע זופען, און איינינע פאַרטיגע שפּייזען, ווי „מאַלטעד מילק", א. ד. ג. מילך איז די בעסטע פון אַזעלכע שפּייזען; אויב דער קראַנקער ליידעט פון צו פיעל עסיד אין מאָגען, זאָל מען צוגיסען איינס אָדער צוויי טהעע־לעפעלאַך פון „לאַים"־וואַסער צו יעדער גלאָז מילך. פליייש־עקסטראַקטען וואָס פיעלע דענקען אַז זיי זיינען זעהר וויכטיג, זיינען ניט מעהר ווי אַ סטי־מולאַנט, און האָבען קיין ווערט אַלס שפּייז.

פליסיגע שפייזען זאָלען געגעבען ווערען יעדע צוויי אָדער דריי שטונדען, אַ זעקס־אַכט אונצען (אומגעפעהר אַ פולע טאַס) ביי יעדער שפייזונג. גיט גענוג וואַסער צום טרינקען צווישען די מאָלצייטען. ווען עס איז צייט צו בייטען די פליסיגע שפייז אויף אַ מעהר סאָלידער, זאָל מען געבען מילך, אָדער סמעטאַנע (קרים) מיט געברוינטען ברויט (טאָוסט), ווייך־געקאָכטע תבואה־שפייז, אייז־קרים, קוכענס, און עהנליכע שפייזען. ווען דער קראַנ־קער הויבט אָן פיהלען בעסער, קען מען איהם געבען אַ געמישטע שפייז, ווי געבראָטענע קאַרטאָפעל, גרינע וועדזשעטעבלס, זופען, פאַרשיידענע פרוכט, ווי למשל באַנאַנעס און איינגעמאַכטע דעסערטען, אָבער קיינע געבראָטענס, אָדער אַנדערע שווערע שפייזען. ביסלאַכווייז זאָל מען צוגעבען איינע און די אַנ־דערע שפייזען, ביז דער שפייז־רעזשים איז ווידער ווי ביי אַ געזונטען מענ־שען. עס דאַרף קלאָר זיין פאַר אַלעמען אַז אַ מענש וואָס ליעגט צו בעט און קען ניט טהון קיין פיזיישע אַרבייט קען ניט און טאָר ניט עסען ביי איין מאָל־צייט אַזוי פיעל ווי אַ געזונטער מענש וואָס טהוט שווערע אַרבייט. אָפטמאָל זיינען אומבאַקוועמליכקייט און אויפרעגבאַרקייט וואָס ווערען צוגעשריעבען צו קראַנקהייט, ניט מעהר ניט ווענייגער ווי דער רעזולטאַט, ענטוועדער פון איבערעסען אָדער פון עסען ניט ריכטיגע שפייז.



אַ געשמאַקפולע שפייז־טאַץ וועט דערוועקען דעם אַפעטיט ביים קראַנקען.

**ווי אַזוי צו סערווירען די שפייז:** דאָס געשמאַק פון דער שפייז ווענדעט זיך זעהר פיעל אָן דעם אַרט פון סערווירען עס. אַלץ זאָל זיין ציכטיג און ריין. די טאַץ אויף וועלכער מע דערלאַנגט די שפייז, זאָל ניט זיין איבערגעלאָדען מיט עסענוואַרג; עס איז בעסער סערווירען די שפייז אין צוויי מאָל איידער אַרויפלעגען צו פיעל אויף דער טאַץ אויף איין מאָל. די טאַסען און גלעזער זאָלען ניט זיין אַזוי איבערגעפילט אַז זיי זאָלען זיך פאַרגיסען ביים טראָגען. די הייסע שפייז זאָל זיין הייס און די קאַלטע קאַלט.

די שפּייז זאָל פאַרזוכט ווערען איידער מע דערלאַנגט זי, כדי צו איבערצייגען זיך אַז אַלץ איז ווי עס דאַרף צו זיין, אָבער דאָס זאָל ניט געטהון ווערען פאַר דעם פּאַציענט׳ס אויגען, און מע זאָל געברויכען אַ באַזונדערען לעפעל.

אַ געוויסער עלעמענט פון סורפּריז העלפט געוויס דעם אַפּעטיט, און עס איז פיעל בעסער אַז די מאָלצייטען זאָלען זיין פאַרשיידען, איידער געבען פיעלע מינים שפּייזען ביי איין מאָלצייט. גרויסע פּאָרציעס שפּייז דערוועקען ניט דעם אַפּעטיט, נאָר, פאַרקעהרט, זיי שטויסען אָפּ דעם חשק צו עסען. נאָך איידער די טאַץ מיט דעם עסען ווערט געבראַכט, זאָל דער קראַנקער זיין אין אַ באַקוועמער פּאָזיציע. אַ הילפלאָזען זאָל מען העלפען, און פליסיגע שפּייז זאָל געגעבען ווערען דורך אַ טרינק־רעהר. אויב מע וויל געבען טרינקען פון אַ גלאָז, זאָל מען דעם קראַנקען אויפהויבען, אַריינשטעקענדיג די האַנט אונטער דעם קישען און אויפהויבענדיג דעם קראַנקען צוזאַמען מיט דעם קישען. אויב מע שפּייזט איהם אָדער זי מיט אַ לעפעל, זאָל מען אונטערלעגען אַ סערוועטקע (נעפּקין) אונטער דער באָרד. דער קראַנקער זאָל זיך קיינמאָל ניט איילען ביים עסען. מע דאַרף זיין באַזונדער פאָרזיכטיג ביים שפּייזען אַ באַוואוסטלאָזען פּאַציענט. אַזעלכען זאָל געגעבען ווערען נאָר פליסיגע שפּייז, אַ טהעע־לעפעלע אויף אַמאָל, און עס זאָל אַריינגעלעגט ווערען טיף אויף דער צונג כדי עס זאָל אַרונטערגעשלונגען ווערען. איידער מע גיט אַ צווייטע לעפעלע שפּייז זאָל מען זיך גענוי איבערצייגען אַז דאָס ערשטע איז שוין אַראָפּגעשלונגען געוואָרען.

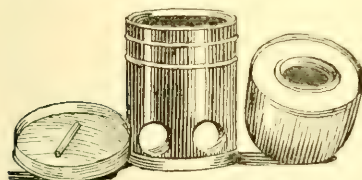
## ווי צו באַגעהן זיך אין אָנשטעקענדע פאַלען

די וואָס ליידען פון אָנשטעקענדע קראַנקהייטען זאָלען אויסגעשלאָסען ווערען פון ערטער וואו מענשען פאַרזאַמלען זיך, און זאָלען אָפּגעזונדערט ווערען. פאַר דעם צוועק זאָל מען אויסקלייבען אַ גרויס, לופטיג צימער אויף אַ לעצטען שטאָק, אויב מעגליך, און מע זאָל אַרויסנעהמען אַלע טעפּיכען, קאַווייאָרען, פאָרהאַנגען, איבעריגע קליידונג און מעבעל. פליעגען, הינט אָדער קעץ זאָלען דערווייטערט ווערען.

אויב דאָס צימער ווערט רעגעלמעסיג דעזינפעצירט, דאַרף מען קיין אַנדערע דעזינפעקציע ניט האָבען. די געפעס זאָל געריינינגט, געקאָכט און געהאַלטען ווערען אין קראַנקען־צימער. די שפּייעכץ און די נאָז־פליסיגקייט זאָלען גענומען ווערען אין אַ פּאַפּיער און זאָלען גלייך פאַרברענט ווערען. די נוירס זאָל גוט אַכטונג געבען אַז דאָס בעט־געוואַנט אָדער קליידער זאָלען ניט באַשמוצט ווערען פון דער אורין אָדער פון דעם אָפּפאַל. די אורין זאָל דעזינפעצירט ווערען מיט נאָך אַמאָל אַזוי פיעל קאַרבאָליק עסיד, פון פינף פּראָצענט, און זאָל שטעהן צוויי שטונדען איידער זי ווערט אַרויסגעגאָסען. דער אָפּפאַל זאָל גוט אויסגעמישט ווערען מיט דריי טיילען קאַרבאָליק עסיד פון פינף פּראָצענט, אָדער מיט אַ קוואָרט הייסען וואַסער אין וועלכען מע לעגט אַריין אַביסעל ניט־געלאָשענעם קאַלך (קוויקלאַים).

באַשמוצטע קליידער אָדער בעט־געוואַנט זאָל גלייך איינגעווייקט ווערען אין אַ סאָלושאָן פון פינף פּראָצענט קאַרבאָליק עסיד אויף דריי אָדער פיער שטונדען און זאָל דערנאָך ערשט געקאָכט ווערען אין זודיגער וואַסער. מאַטראַצען זאָלען דעזינפעציערט ווערען מיט הייסער פּאַרע, אָדער זיי זאָלען פאַרברענט ווערען. צו דעזינפעצירען באָד־וואַסער נאָך דעם געברויך, שיט

אריין א פיערטעל פונט „קלאָראַיד אָוו לאַים“, און לאָזט שטעהן א האלבע שטונדע. די נוירס זאָל ניט עסען אין צימער וואו עס ליעגט דער קראַנקער. זי זאָל זיך אויסהיטען פון פאראומרייניגען איהרע הענט און זאָל ניט לעגען די פינגער אָדער א פענסיל אין מויל. זי זאָל וואַשען איהרע הענט מיט וואַש־זייף אָדער מיט א סאָלושאָן פון 1 פראָצענט „לאַיסאָל“ און ריינעם אלקאָהאָל. די וואַסער צום טרינקען און די מילך זאָל צוערשט געקאָכט ווערען. אויס־רויכערען דאָס קראַנקען־צימער איז ניט אומבאַדינגט נויטיג, אָבער עס איז א גוטער מיטעל פּטור צו ווערען פון וואַנצען אָדער לייז. דאָס קען געטהון ווערען מיט „פאָרמאַלין“, אָדער מיט שוועבעל. ביים אויסרויכערען מוזען אַלע עפענונגען גוט פאַרשפּאַרט ווערען. אויב מע געברויכט „פאָרמאַלין“ (אָדער „פאָרמאַלדעהאַיד“), זאָל די טעמפּעראַטור פון צימער זיין פון 65 גראַד פ. . ציהט אויס א שטריק איבער'ן צימער און הענגט אויף א ליילעך וואָס איז איינגעווייקט געוואָרען אין א סאָלושאָן פון צעהן אונצען „פאָרמאַלין“. מע קען שוין היינט קויפען „פאָרמאַלדעהאַיד“־ליכט אין דער אַפּטעיק, וואָס אויף זיי איז אויפגעשריעבען ווי אַזוי מע זאָל זיי געברויכען. דאָס צימער זאָל ניט געעפענט ווערען ווענינגס־טענס פון צעהן ביז פיער און צוואַנ־ציג שטונדען נאָך דעם אויסרויכערען.



א „פאָרמאַלדעהאַיד“ ליכטעל

שוועבעל־רויך ווירקט אין ווענינ־גער צייט, אומגעפעהר אין צוועלף שטונדען. מע שטעלט אוועק א טאָפּ אָדער קעסעל מיט דעם שוועבעל אין מיטען צימער אויף איינינגע ציגעל. די צומאָלענע שוועבעל ווערט דאָרט אָנגעצונדען מיט אביסעל געוועהנליכע וואַטע וואָס מען האָט איינגעווייקט אין אלקאָהאָל. נאָך'ן אָנצינדען זאָל דאָס פייער זיין גרויס גענוג אַז עס זאָל אויסברענען די גאַנצע שוועבעל. דער שוועבעל־רויך איז זעהר טויטליך צו אינזעקטען און איז אויך געפעהרליך פאַר מענשען, אויב עס דרינגט אַריין אין די געוועבען פון די לונגען אָדער אין דעם גאָרגעל. מע דאַרף זיין פאָרזיכטיג ביים עפענען די טהיר, כדי די וואָס ווי־לען אַריינגעהן זאָלען ניט איבערגוואַלטיגט ווערען פון דעם רויך און ליידען פיעל אומבאַקוועמליכקייט דערפון. א גרינדליכע דעזינפעקציע הייסט וואַשען דעם פלאָר און דאָס מעבעל מיט וואַש־זייף און וואַסער. די ווענט קען־נען גערייניגט ווערען מיט א וועקיואום קלינער, און דערנאָך קען מען זיי, ענטוועדער פאַרבען אויף'ס ניי, אָדער באַדעקען מיט נייעם וואַנט־פּאַפּיער.

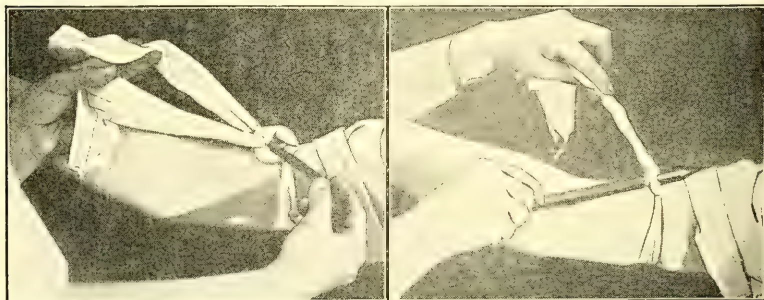
## קאַפּיטעל 8

# בלוטונגען, ברוכען, און וואונדען

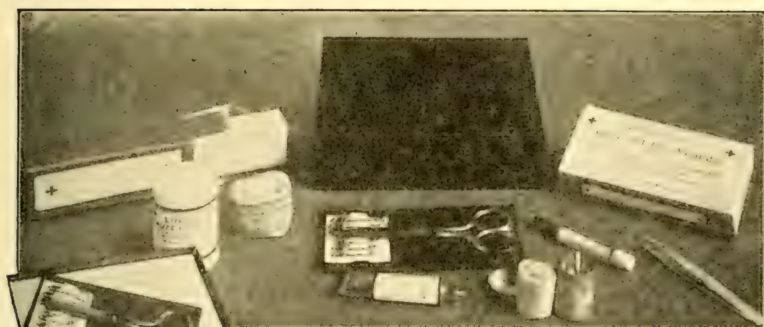
דער צוועק פון דיזער אָפּטיילונג איז צו געבען די נויטיגע אינסטרוקציעס וועגען די ערשטע מיטלען וואָס יעדער אינטעליגענטער מענש קען אָנווענדען איידער עס קומט דער דאָקטאָר, אָדער צו העלפען איהם באַשטימען צי ער נויטיגט זיך אין הילף. די ערשטע הילף באַשטעהט, ערשטענס, אין צייטווייליגער באַהאַנדלונג, און, צווייטענס, אין איבערטראָגען דעם פאַרוואונדעטען, אָער ליידענען צו אַ זיכערען אָרט.

אין פאַל איינער ווערט פאַרוואונדעט אָדער געשעדיגט, זאָל דער וואָס העלפט אויס געדענקען די פאָלגענדע צוועקען: ערשטענס, צו מילדערען דעם וועהטאָג; צווייטענס, אָפּצושטעלען די בלוטונג; דריטענס, אויסצומיידען די אָנשטעקונג פון דער וואונד; און פיערטענס, אויסצומיידען אַז די שעדיגונג זאָל זיך ווייטער אויסשפּרייטען.

פיזישער וועהטאָג: אויסער דער אומבאַקוועמליכקייט וואָס דער וועהטאָג פאַרשאַפט, קען עס טהאַטזעכליך פאַראורזאַכען דעם טויט פון דעם ליידענדען. אַ וועהטאָג צוטרייסעלט די הויפּט נערוו־צענטערס, און, אין זעהר ערנסטע פאַלען מוז עס נאָך אַ באַשטימטער צייט ווירקען אויף דעם פולס און דער טעמפּעראַטור, און ערשעפּט דאָס גאַנצע וועזען. אויב מע קען מינדערען דעם וועהטאָג דורך אַלגעמיינע באַרוהיגונגס־מיטלען, לאָקאַלע באַהאַנדלונגען, אָדער צוריכטונג אָדער באַשיצונג פון געשעדיגטע טיילען, וועט זיך דער קראַנקער שנעלער ערהאָלען. וועהטאָג איז מעהרסטענס אַ סמן אַז ערגעץ־וואו אין קערפּער געהט אָן עפּעס אַ שעדליכער פּראָצעס, און איז וואָרנונג צום קערפּער צו רופען הילף כדי ווי ווייט מעגליך צו מינדערען



אַ „טורניקעט“ (אָדער־פּרעס) צו שטילען אַ בלוטונג. אַ גרויסער טאַשענטיכעל ווערט אַרומגעבונדען אַרום דעם געשעדיגטען טייל, העכער ביי אַן אַרטעריע, נידריגער ביי אַן אָדער. אַ שטעקעל ווערט דאַן אַריינגעשטעקט אין קניפּעל, און דאַן פעסט אַרומגעדרעהט, ביז די בלוטונג הערט אויף.



דאָס געצייג פאַר ערשטער הילף וואָלט געדאַרפט צו זיין אין יעדער היים.

די געפאַהר. אויב דיעזע וואָרנונג ווערט איגנאָרירט, קען דער צושטאַנד פּילייכט פארגעהן אזוי ווייט אז קיין מיטעל זאָל שוין ניט העלפען.

אָ נ ש ט ע ק ו נ ג: כדי אויסצומיידען די אָנשטעקונג פון א וואונד, אָדער אז די שעדיגונג זאָל ערגער ווערען, מוז מען זעהן וואָס מע טהוט. כאָטש מע מוז פּאָרזיכטיג זיין ניט צו פארקיהלען דעם קערפּער, זאָל מען אָבער געגוג עפענען אָדער אויסטהון די קליידער, אז מע זאָל קענען באשטי־מען די ערנסטקייט פון דער שעדיגונג. כאָטש אין געוויסע פאַלען איז נוי־טיג צו האַנדלען שנעל, איז אָבער נאָך וויכטיגער צו האַנדלען מיט פאַר־שטאַנד און ניט בלינדערהייט.

אין פאַל פון א שעדיגונג איז בעסער אז איינער, צוויי, אָדער דריי זאָלען קאָנטראָלירען די אומשטענדען און דערווייטערען דעם עולם. דאָס וועט זיי געבען די מעגליכקייט צו געבען די ערשטע באהאנדלונג צום ליידענדען. אי־מיצער זאָל גוט אויסשטודירען די אומשטענדען און די לאַגע, און זאָל פאַר־שרייבען די נעמען און באווייזע פון יענע וואָס ווייסען וועגען דער געשעהע־ניש. אויב איינער ווערט געפונען אין א באוואוסטלאָזען צושטאַנד, וועט אזא באריכט העלפען צו באַשטימען די אורזאַכע פון צושטאַנד און די באהאנדלונג.

אין מעהרסטע פאַלען פון שעדיגונג איז ראַטהזאַם גלייך צו רופען א דאָק־טאָר און אוועקפיהרען דעם ליידענדען צו א פּאַסיגען אָרט. אָבער צוערשט מוז מען זיך באַמיהען אויסצוגעפינען די פאַקטען און זיי איבערגעבען דעם דאָקטאָר ווען מע טעלעפאָנירט איהם, אָבער הענגט ניט אויף דעם רעסיווער ביז איהר האָט דעם דאָקטאָר אָדער דעם אַמבולאַנס־דראַיווער געגעבען די גענויע דירעקציאָן וואו דער פאַציענט געפינט זיך. זייט אויסדריקליך.

## ווי אַזוי צו פאַרהאַלטען אַ בלוטונג

א בלוט־פלוס פון אירגענד וועלכען טייל קערפּער קען פאַרהאַלטען ווערען דורך א טורניקעט (א כירורגישער, שטייפער באנדאַזש), אָדער דורך צולעגען



ווי אזוי מע באנדאזשירט אן אויג

נאָך ארומרינגלען דעם קאָפּ עטליכע מאָל, ברענגט דעם באנדאזש־טוך ארונ־טער איבער דעם געשעדיגטען אויג. דאן מאכט איינינגע קרייזען איבער'ן אויג, און ביסלאכווייז אָפּשטייגען צום ערשטען קרייז. שפּילעט צו מיט סייפטי פּינס.

אייז, אייז־בייטעלס, אייז־קאָמפּרעסען, אָדער דורך צודריקען. אויב דאָס בלוט פליסט פון א האנט, פוס שארבען, אָדער געזיכט זאָל מען צוערשט דאָס אָרט צודריקען מיט א פינגער און דאן מאכען א „טורניקעט", (זעהט בילד אויף זייטע 31).

א בלוטונג פון קאָפּ אָדער געזיכט זאָל פארהאלטען ווערען דורך צודריק־ען די בלוט־ארטעריעס פון האלז אויףביידע זייטען פון דער לופט־רעהר, אָדער פון די ארטעריעס אויף'ן שטערען און געזיכט, אויב דאָס בלוט פליסט פון זיי. די ארטעריע פון דעם שטערען ליעגט איין אינטש פאר דעם אויער. וועהרענט די ארטעריעס פון געזיכט ליעגען איין אינטש פאָרויס פון דעם ווינקעל פון באק־ביין.

דאָס בלוטען פון דעם שולטער קען פארהאלטען ווערען דורך פעסט צו־דריקען ניט ווייט פון דעם שליסעל־ביין, צווישען דעם שולטער און האלז.

דאָס בלוטען פון אָרעם ווערט פארהאלטען אויף דעמזעלבען אופן ווי פון האלז, אָדער דורך דריקען גלייך אונטער דעם באיסעפּס־מוסקעל, אויף דער אינערער זייט פון דעם אָרעם, צודריקענדיג די ארטעריע קעגען דעם ביין פון אָרעם. אויב עס בלוטעט דער פאָדער־אָרעם, טהוט ענטוועדער ווי שוין גע־זאָגט, אָדער בויגט צוזאמען דעם פאָדער־אָרעם קעגען דעם אָרעם און שטעקט אריין א ווייכע שטאָף אין דעם ווינקעל, וואָס זאָל צוזאמענדריקען די

אַרטעריעס פון דעם עלענבויגען. נאָך בעסער איז צו מאַכען אַ שטייפען באַנ־דאַזש אַביסעל העכער פון בלוטענדען אָרט.

אום צו פאַרהאַלטען דאָס בלוטען פון דעם דיך, דריקט צו די דיך־אַרטע־ריע אויף דער אינערער זייט פון דיך, אָדער מאַכט אַ טורניקעט איבער דעם דיך, העכער פון דעם בלוטענדען אָרט.

קעגען בלוטען פון פוס טהוט דאָסזעלבע ווי פאַר דעם דיך, אָדער בויגט איין דעם פוס ביי דער קניע און שטעקט אַריין עטוואָס ווייכע שטאָף פון דער אַנדערער זייט קניע, וואָס זאָל צוזאַמענדריקען די אַרטעריע פון פוס. אַ שטיקעל אייז אָדער אַ קאַלטער טוך העלפט אויך אָפצוהאַלטען אַ בלוטונג.

דאָס בלוטען אין מאָגען אָדער אין די לונגען קען פאַרהאַלטען ווערען דורך פאָלקאָמענער רוהיגקייט און דורך צולעגען קאַלטע וואַסער צום באַטרעפענדען אָרט. דאָס בלוט וואָס ווערט אַרויסגעבראָכען פון מאָגען איז ברוינליך, עהנ־ליך צום אָפּזאַץ פון קאָפע. דאָס בלוט וואָס רינט פון די לונגען איז ערטער־ווייז העל־רויט און איז שוימיג.

דאָס בלוטען פון נאָז קען קאָנטראָלירט ווערען דורך אייז צום האַלז אָדער צום נאָז. אַמאָל ווערט נויטיג צו פאַרשטאָפען די נאָז־לעכער.

דאָס בלוט־טריפען פון אַ צושטויסענער הויט קען פאַרהאַלטען ווערען דורך לייכט צודריקען אַ שטיקעל מאַרליע צו דער וואונד.

ווען איינער האָט פאַרלוירען זעהר פיעל בלוט, זאָל מען איהם געבען אַ



ווי אַזוי מע באַנדאַזשירט דעם קאָפּ

מאַכט עטליכע קרייזען אַרום דעם קאָפּ. דאַן (ווי עס ווערט געצייגט אין דעם מיטעלען בילד) פיהרט דעם באַנדאַזש הין און צוריק איבער דעם קאָפּ, אָנ־הויבענדיג יעדעס מאָל פון מיטען שטערען און ענדיגט אין אַ באַשטימטען אָרט ביים הינטערקאָפּ. כדי די דאָזיגע אַם פלאַץ האַלטען, קרייזט אַרום דעם קאָפּ פון צייט צו צייט. באַפעסטיגט דעם באַנדאַזש מיט סייפטי פּינס. אויב דער באַנדאַזש מוז בלייבען אַ שטיק צייט, זאָל מען עס באַקלעפּען מיט פלעסטערס.





ווי אַזוי מע דערשטיקט פלאַמען מיט קליידער

וויקעלט דעם קרבן שנעל אַרום אין א קאָווייאָר, בלענקעט, ראָק, אָדער וואָס עס איז פאַראַן צו דער האַנט, און ראָלט איהם אויף דעם פלאָר, ביז איהר האָט דערשטיקט די פלאַמען דורך צודריקען די דעקען. לעגען איהם אויף'ן פלאָר שטערט די פלאַמען פון צוקומען צום קאָפּ און אַזוי אַרום הינדערען דעם אָטהעמען.

קליסטער פון א זאַלץ־סאָלושאָן, (איין טהעע־לעפעלע זאַלץ צו א פּאַינט וואַסער), אָבער עס זאָל געגעבען ווערען זעהר לאַנגזאַם כדי דער קערפּער זאָל עס אַריינזויגען און מאַכען דערפון פרישע בלוט. עס איז זעהר ריזיקאַליש צו געבען סטימולאַנטען צו א בלוטענדער פּערזאָן. די מיטלען צו פאַרהאַלטען א בלוט־פלוס דאַרפען דויערען א לענגערע צייט, ווייל עס נעהמט א צעהן מינוט איידער דאָס בלוט ווערט פאַרגליווערט אויף דער וואונד. עס איז זעהר וויכטיג אַז דער קראַנקער זאָל זיין אַזוי רוהיג ווי מעגליך וועהרענט דער באַהאַנדלונג.

אויב איינער ווערט פאַרוואונדעט פון א שאָס, אָדער קריעגט גלאַט א וואונד אין בויך אָדער ברוסט, זאָל מען גלייך רופען א דאָקטער, און דערווייל נאָר טהון אַלץ וואָס וועט פאַרהאַלטען דאָס בלוטען, ביז דער דאָקטאָר וועט קומען. אויב א טייל פון די געדערים פאַלט אַרויס דורך א וואונד אין בויך, זאָל מען דאָס ניט פּראָבירען צוריק אַריינשטופּען איידער דער דאָקטאָר קומט, ווייל עס קען פאַראורזאַכען אַן אָנשטעקונג, אָבער די וואונד און די געדערים זאָלען צוגעדעקט ווערען מיט א פייכטען טוך, און פון צייט צו צייט באַנעצט ווערען מיט זאַלץ־וואַסער כדי זיי זאָלען ניט אויסטרוקענען.

## בראַנד־וואונדען

אַ בראַנד־וואונד קען פאַראורזאַכט ווערען פון באַריהרונג מיט פייער אָדער עפּעס אַ הייסער זאַך, ווי זודיגע וואַסער און פּאַרע, אָדער מיט געוויסע כע־מישע שטאָפען.

באַהאַנדלונג: צו אַ בראַנד־וואונד דאַרף מען ניט צולעגען קיי־נע אַנטיסעפּטישע מיטלען, ווייל די וואונד איז שוין סיי ווי סיי סטעריליזירט פון זיך אַליין. פאַרבינדט נאָר די וואונד כדי די לופט זאָל ניט קענען צוקומען דערצו. פאַר איבערפלעכליכע וואונדען, ווען די הויט איז ניט צו שטאַרק געשעדיגט, איז גוט צוצולעגען אַ סאָלושאָן מיט אַ טרוקען שטיקעל מאַרליע אָדער לייוונט. אויב אַזאַ סאָלושאָן איז ניט פאַראַן ביי דער האַנט, קען מען געברויכען „סוויט אויל", אָדער „קעראָן אויל", וועלכע זיינען באַזאָנדערסווירקזאַם פאַר ערנסטע בראַנד־וואונדען.

דאָס אַלֵין איז בלויז אַ ערשטער מיטעל. מעגליך אַז אויב דער דאָקטאָר זאָל גערופען ווערען, וואָלט ער האַלטען פאַר נויטיג ארויפצושפּריצען פאַראַפין אויף דער וואונד. מע דאַרף זיין זעהר פאָרזיכטיג ביים איבערבינדען די וואונד, אום אַז זי זאָל זיך ניט אָנשטעקען. אויב עס איז נויטיג צו געבען באַרוהיגונגס־מיטלען, זאָל מען דאָס איבערלאָזען פאַר דעם דאָקטאָר צו ענטשיידען.

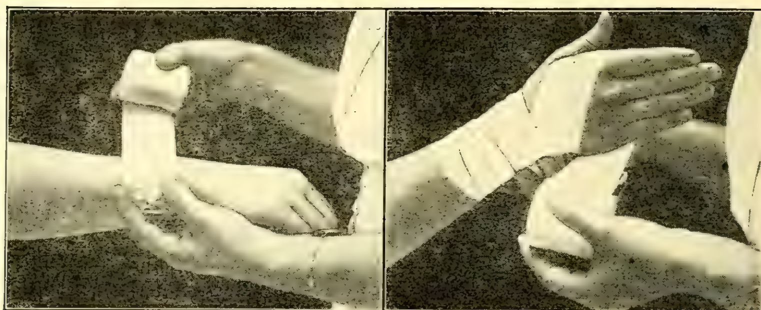
די דורכשניטליכע וואונד קען באַשמירט ווערען מיט בייקינג סאָדע, געמישט מיט וואַסער, אָדער וואַזעלין (אָהן קאַרבאָל), קעסטאָר אויל, און אַליוו אויל. אויב די וואונד איז פון אַ כעמישען שטאָף, ווי, למשל, קאַר־באָליק עסיד, לויג, נאַיטריק עסיד (סאַלפּעטער־זויערע), סולפיוריק עסיד (שוועבעל־זויערע), „קאָסטיק פּאַטעש", א. ד. ג. , זאָל מען דעם באַטרעפענ־דען טייל גלייך שווענקען מיט וואַסער, פון אונטער אַ קראַן, אויב מעגליך. אַלס קעגענגיפט פאַר עסיד־וואונדען איז גוט צו געבען בייקינג סאָדע, לאַים־וואַסער, און אפילו זייף־מילינקעס. אויב די וואונד איז פאַראורזאַכט גע־וואָרען פון שטאַרקע לויג־זאַלצען (אַלקאַלאַים), זאָל מען אַלס קעגענגיפט גע־בען עסיג, לימאָן־זאַפט, א. ד. ג. . קאַרבאָליק עסיד איז אַן אַלקאָהאָל, און אַלס קעגענגיפט פאַר קאַרבאָליק עסיד קען מען געבען אַלקאָהאָל פון די תבואה־קערנער. מע דאַרף זיין זעהר פאָרזיכטיג ביים אַראָפּנעהמען די קליי־דער פון אַ וואונד, ווייל אויב ניט קען מען נאָך אַראָפּרייסען די הויט מיט'ן פלייש צוזאַמען מיט די קליידער.

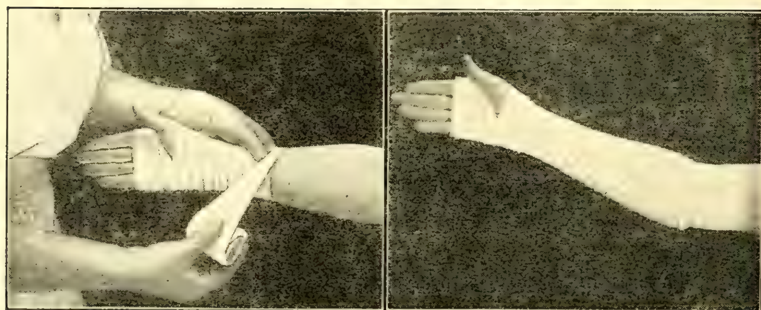
ווען מע ראַטעוועט אַרויס אַ מענשען פון אַ ברענענדיגען הויז, זאָל מען געדענקען אַז אָפענע טהירען און פענסטער שאַפען לופט־ציגע וואָס שפּייזען די פלאַמען. אַ פייכטער טוך געהאַלטען איבער דער נאָז און מויל, וועלען אויסמיידען אַ דערשטיקונג פון רויך. דער וואָס ראַטעוועט זאָל קריכען ריק־ווערטס און שלעפען דעם געראַטעוועטען נאָך זיך. שפּרינגט ניט פון פענסטער, סיידען איהר האָט שוין קיין אַנדער ברירה ניט. אויב אַ שרפה ווערט ענט־דעקט ביים סאַמע אָנפאַנג, זאָל מען עס אויסלעשען מיט אַ בעזים, אָדער מיט זעהר דיקע קליידער אָדער בלענקעטס אָדער אַ קאָווער, אָדער מיט אַ וואַש־לאַפּען (מאָפּ). גיסט קיינמאָל ניט אַרויף וואַסער אויף ברענענדיגען געזאָלין, אָדער אויל, ווייל דאָס וועט בלויז פאַרגרעסערען די שרפה. דער־לאָזט ניט אַז אַ שרפה זאָל אייך טרעפען אומבאַרייט. איידער עס טרעפט אַ

פייער זאָלט איהר זיך ערקינדיגען וואו עס געפינט זיך א לעש־אפאראט. שטו־דירט די פּראָבלעם פון א מעגליכער שרפה, איהרע אורזאכען, ווי עס אויס־מיידען און קאָנטראָלירען, כדי, ווען עס פּאסירט, זאָלט איהר קענען האנדלען מיט דער נויטיגער ענערגישקייט און שנעלקייט.

## ווי אַזוי אויסצומיידען אַ וואונד־אָנשטעקונג

א וואונד איז אַ צושטאַנד אין וועלכען די הויט און די טיפערע געוועבען זיינען מעהר אָדער ווייניגער געשעדיגט. א שטאָך־וואונד איז די געפעהרליכ־סטע פון אַלע וואונדען, ווייל עס קענען אריינדרינגען מיקראָבען צו די טיפ־

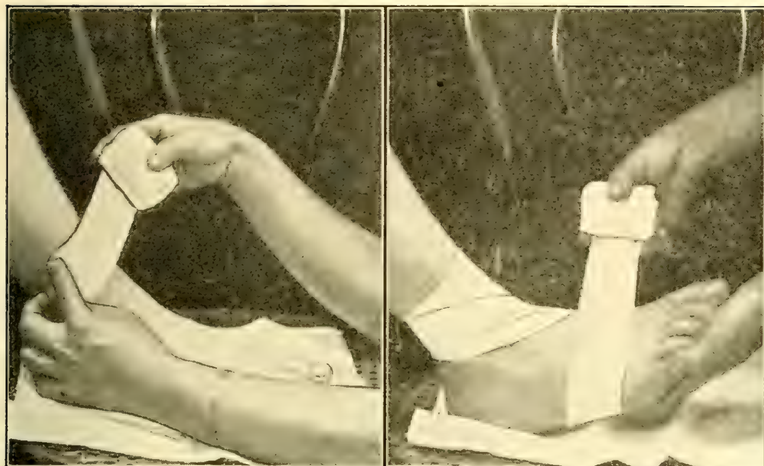


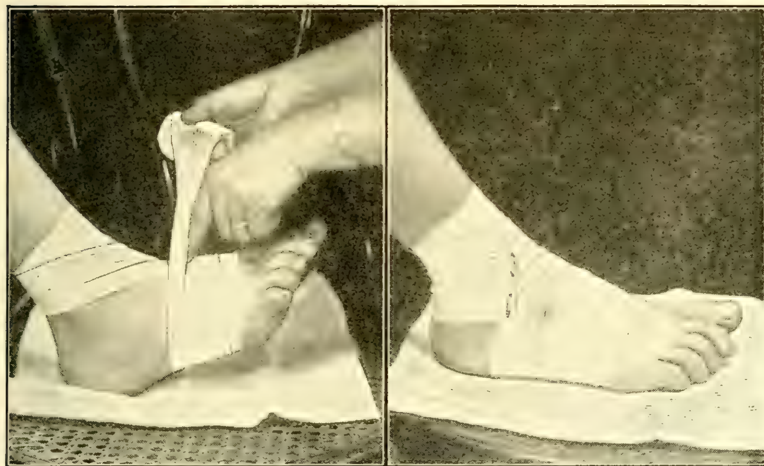


ווי אזוי מע באנדאזשירט די האנט און דעם אָרעם

הויבט אָן ביים האנט־געלענק, און קרייזט ארום דעם געלענק און די האנט. מאכט פארקעהרטע קרייזען ביז'ן עלענבויגען. באפעסטיגט מיט סייפטי פּינס.

ערע געוועבען און פאראורזאכען בלוט־פארגיפטונג. אזעלכע וואונדען מו־זען געהאלטען ווערען אָפען ביז זיי הויבען זיך אָן פארהיילען פון אונטען ארויף. זיי קענען געריייניגט ווערען מיט א סאָלושאָן פון צוויי פּראָצענט פון „לאיסאָל“, אָדער טערפּענטין, אָדער אמאָניע. פּעראקסאיד זאָל קיינמאָל ניט אריינגעגאָסען ווערען אין א וואונד, ווייל עס טרייבט די מיקראָבען





אַ באַנדאַזש אַרום דעם פוס און פוס־געלענק

הויבט אָן העכער פון פוס־געלענק. נאָך אַ פּאָר פעסטע קרייזען אַרום דעם געלענק, פיהרט עס אַרונטער אַרום דעם פוס. דאַן מאַכט פאַרקעהרטע קרייזען אַרום דעם פוס און געלענק. באַפעסטיגט מיט סייפטי פּינס.

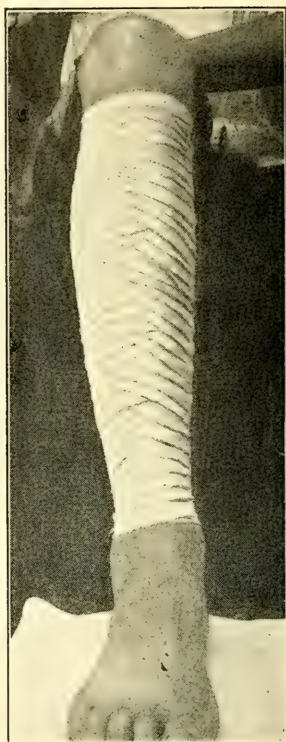
אַריין טיפער אין דער וואונד, און מאַכט די וואונד דערמיט געפעהרליכער.

אַן אַייאָדאַין סאָלושאָן פון האַלבער קראַפט איז אַנערקענט אַלס דער בעסטער אַנטיסעפּטישער מיטעל פאַר אַ קראַץ, שניט, אָדער אַנדערע וואונדען וואָס זיינען ניט גרויס און ניט טיף. ערנסטערע וואונדען זאָלען סטעריליזירט



ספיראַל־באַנדאַזש אַרום דער קניע

הויבט אָן העכער פון דער קניע. מאַכט פאַרקעהרטע קרייזען אונטער דער קניע. באַפעסטיגט מיט סייפטי פינס.



ספיראַל־באַנדאַזש צום פוס הויבט אָן פון געלענק, וועקסעלט די קרייזען ביז צו די קניע. באַפעסטיגט מיט סייפטי פינס.

ווערען מיט „לאַיסאָל“, אָבער מע זאָל ניט געברויכען „באַיקלאָראַיד“. „פעראַקסאַיד“, אָדער עפּעס וואָס איז פליסיג ווי וואַסער, ווייל, ווי שוין געזאָגט, וועלען זיי די מיקראָבען ערשט טיפער אריינוואַשען אין די געוועבען.

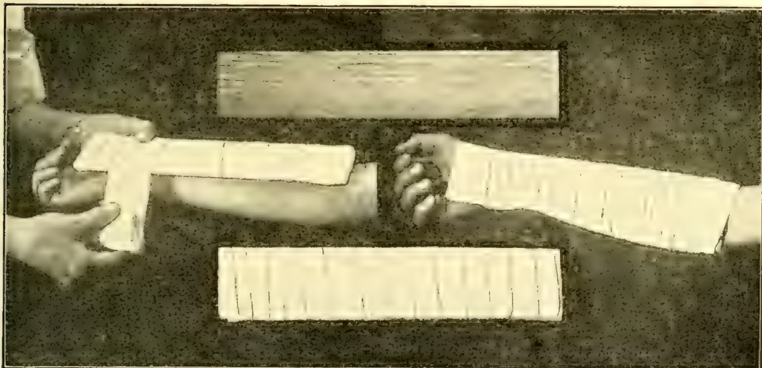
אויב אַ וואונד איז איינגעשמוצט מיט אויל אָדער בלאָטע, ווי אין אַן אָטאָמאָביל־עקסידענט, זאָל מען די וואונד צוערשט גרינדליך אויסוואַשען מיט גענזאָלין.

אויב מע קען ניט קריעגען קיין „לאַיסאָל“ צו וואַשען די וואונד, זאָל מען זי אַרומבינדען מיט אַ סטעריליזירטען באַנדאַזש, און אויב דאָס איז ניט פאַראַן ביי דער האַנט, איז בעסער צו לאָזען די וואונד אויפגעדעקט איידער רייזיקירען אַרומצובינדען עס מיט עפּעס וואָס איז ניט סטעריליזירט. אָנקלעפּ־פלאַסטערס אָדער „קאָרט“־פלאַסטערס זאָלען קיינמאָל ניט אַרויפגעלעגט ווערען אויף אַ וואונד אָדער שניט, ווייל איינער פון די געפעהרליכסטע מיקראָבען, דער „טעטאַנוס“, פאַרמעהרט זיך אַם שנעלסטען דאָרט וואו עס איז ניטאָ קיין לופט, וואָס דאָס פאַראורזאַכט „טעטאַנוס“, אָדער „לאַקדזשאָ“.

## ערשטע הילף פאַר אַ ברוך און אויסוויכונג

עס זיינען פאַראַן פיער מינים ברוכען וואָס דאַרפען אינטערעסירען דעם וואָס גיט די ערשטע הילף: ערשטענס, אַ ברוך אין וועלכען איינער אָדער מעהרערע ביינער זיינען צוריבען און דאַריבער צובראָכען אויף פּיצלאַך; דריטענס, אַ ברוך אין וועלכען אַ ביין איז צובראָכען, פון וועלכען איינס אָדער מעהרערע שטיקער שטאַרצען אַרויס דורך דעם פלייש; פיערטענס, אַ ברוך, איבערהויפּט ביי קינדער, ווען דער ביין איז צושפּאַלטען, אָבער ניט דורך און דורך צובראָכען.

סימפּטאָמען: די סימנים פון אַ ברוך זיינען: פאַרקריפּלונג, וואָס קומט דערפון וואָסביידע עקען פון דעם צובראָכענעם ביין זיינען אַרויס פון זייער אָרט; אַ קנאַקיגער גערויש, וואָס קומט דערפון וואָס ביידע עקען פון ביין רייבען זיך איינער אָן דעם אַנדערען; אויסערגעוועהנליכע ריהרעוודיגקייט פון אַ טייל קערפּער וואָס איז געוועהנליך אומבאַוועגליך; שמערץ און פאַר־קריפּלונג.

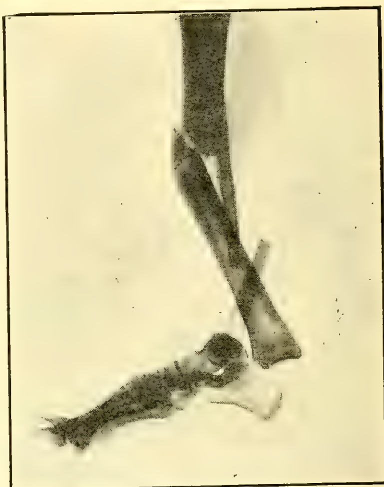


אַן איינפאַכער צייטווייליגער שטייז־מיטעל פאַר אַ צובראָכענעם אָרעם.

אויב די ביינער זיינען צובראָכען אין גאַנצען אָדער טיילווייז, זאָל מען די באַטרעפענדע טיילען לאָזען רוהען, אָדער אַזוי אַרומוויקלען אַז די שאַרפע שפּיצען פון די צובראָכענע ביינער זאָלען ניט דורכשטעכען דאָס פלייש, וואָס איז זעהר אַ ריזיקאַלישע זאַך. אין אַלע צופאַלען זאָל געמומען ווערען אַן „עקס רעי" בילד, אום אַז מע זאָל אויסגעפינען די ערנסטקייט פון'ם ברוך, און אַז דער דאָקטאָר זאָל קענען צוריק אַריינזעצען דעם ביין אויף זיין אָרט.

די ערשטע הילף אין אַזאַ פאַל באַשטעהט, ערשטענס, אין רופען אַ דאָק־טאָר; און, צווייטענס, אין פאַרהאַלטען דאָס בלוטען, און, דריטענס, אין מאַכען אַ באַנדאַזש פון איינס אָדער צוויי ברעטלאַך אַרום די געשעדיגטע טיי־לען אום אַז זיי זאָלען קענען פאָלשטענדיג רוהען. מע קען אַרומבינדען אַ קיי־שעלע, אַ שטעקען, אָדער אַפילו אַ שירעם, אויב קיין פּאַסענדערע זאַך איז ניטאָ צו דער האַנט, אַבי אויסמיידען אַ קאָמפּליצירונג. דער פּאַציענט זאָל

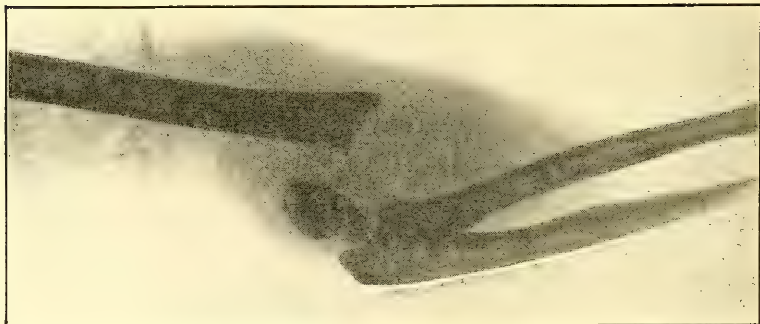
דערנאָך רוהען ביז דער דאָקטאָר וועט אָנקומען. דער דאָקטאָר וועט וואהרשיינליך מאַכען אַ גיפּסענע פאָרם אַרום דעם געשעדיגטען גליעד כדי אויסמיידען אַז די ביינער זאָלען אַרויס פון זייער אָרט. דערנאָך וועט ער געוויס נעהמען אַן „עקס רעי“ בילד אום זיך צו איבערצייגען אַז אַלץ איז אין אָרדנונג. די פאָרמע דאַרף אָנהאַלטען אַ דריי וואָכען צייט.



אַ צובראָכענער פוס אונטער עקס רעי

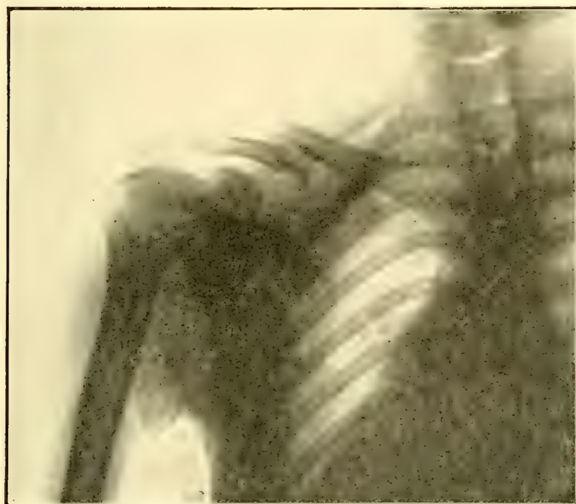
דער גליעד וועלכער האָט געליטען פון אַ ברוך זאָל ניט געברויכט ווערען אַ דריי־פיער וואָכען. באַזאָנדערס דאַרף מען גוט אויפּפּאַסען אויף אַ ברוך אין די פיס, און אין עלטערע מענשען. די וואונד פון אַ ברוך זאָל באַהאַנדעלט ווערען ווי אַן אָפענע, אָנגעשטעקטע וואונד. נאָר דער דאָקטאָר זעלבסט קען צוריקזעצען אַ צובראָכענעם ביין, ווייל עס איז זעהר אַן עדעלע ארבייט, פאַר וועלכער עס פאָדערט זיך אַ גרינדליכע וויסענשאַפט פון אַנאַטאָמיע.

אַן אויסלינקונג אָדער אויסוויכונג הייסט אַז איינער אָדער מעהרערע ביינער פון אַ געלענק זיינען אַרויס פון זייער געוועהנליכען אָרט. דאָס געשעהט מעהרסטענס מיט דער קניע, עלענבויגען, פינגער, שולטער, אונטערשטען באַק־ביין און דיך. אַן אויסוויכונג פון אַ פינגער־געלענק קען פאַרריכט ווערען דורך אויסציהען די מוסקלען פון פינגער ביז דאָס ביינדעל גליטשט זיך אַריין צוריק אין אָרט. פאַר אַן אויסגעוויכענטען עלענבויגען זאָל מען פאָרזיכטיג



אַן עקס רעי בילד פון אַ צובראָכענעם אָרעם.

אויסציהען דעם פאָדער־אָרעם ביז די ביינער קומען ווידער צוריק אין זייער אָרט. פאַר אַן אויסגעוויכענטער קניע דאַרף מען צוערשט דעם קראַנקען אוועקלעגען אויף דעם באָדען, און איין פּערזאָן זאָל איהם האַלטען מיט די הענט ביי זיינע פאַכוועס, וועהרענד אַ צווייטער מענש זאָל אויסציהען דאָס קנעכעל כדי אויסצוציהען די מוסקלען פון די פיס, ביז זיי ווערען אויסגע־מאַטערט און ערלויבען אַז די ביינער זאָלען אריין אין זייער אָרט. לאַנגזאַם אויסציהען די מוסקלען וועהרענד עטליכע מינוט צייט וועט זיי לויזער מאַכען איידער ציהען זיי מיט געוואַלט אַ קירצערע צייט.



אַן עקס־רעי בילד פון אַ צובראָכענעם שליסעל־ביין.

## קאַפּיטעל 9

# באַוואוסטלאָזיגקייט

### 1. אוממאַכט (חלשות)

דאָס שליעסט אריין די געוועהנליכע חלשות און די רויטע חלשות.

אורזאַכען: די אורזאַכען פון אַ געוועהנליכער חלשות, זיינען: בלוט־פאַרלוסט, אויפרעגונג, שרעק, און שוואַכקייט. די אורזאַכע פון רויטער חלשות איז פּשוט אַן אומערוואַרטעטער צופלוס פון בלוט צו דעם קאָפּ. די באַהאַנדלונג פון דעם ערשטען מין איז גענצליך פאַרשיידען פון דער באַהאַנדלונג פון דעם צווייטען מין.

באַהאַנדלונג: פאַר אַ געוועהנליכער אוממאַכט זאָל מען גלייך לויז מאַכען די קליידונג און אַוועקבויגען דעם קאָפּ אויף צוריק. פּאַטשט דאָס געזיכט מיט אַ קאַלטען, פייכטען האַנטעך, אָדער שפּריצט קאַלטע וואַסער אויף'ן געזיכט. לאָזט דעם קראַנקען אריינאָטהעמען אַראָמאַטישען אַמאָניע־שפּירט (אַראָמעטיק ספּיריטס אָוו אַמאָניע), אָדער הירשהאָרן־זאַלץ (סמעלינג סאָלטס). רייבט די פינגער כדי צו דערקוויקען די צירקולאַציע. אויב דער פּולס איז זעהר שוואַך לעגט אַן אייז־בייטעל אויף'ן האַרצען, צוגעדעקט מיט אַ האַנטעך. פאַר „רויטער" אוממאַכט הויבט אויף דעם קאָפּ און לעגט צו קאַלטס צום געזיכט און צום קאָפּ. גיט אַ הייסע פוס־באָד, און רייבט די הענט און די פיס.

### 2. האַרץ־קראַנקהייט

באַהאַנדלונג: אין כמעט אַלע פאַלען פון האַרץ־קראַנקהייט קען מען געברויכען דעם אייז־בייטעל, באַדעקט מיט דינעם פלאַנעל, און צוגעלעגט צום האַרצען אויף פּעריאָדען פון פופצעהן מינוט. דער מיטעל איז באַזאָנדערס ווירקזאַם פאַר באַוואוסטלאָזיגקייט וואָס קומט פון אַ שוואַך האַרץ, און ווען דער פּולס איז זעהר אַ שנעלער. די צירקולאַציע אין די פינגער זאָל סטימולירט ווערען דורך רייבען די פינגער און די הענט מיט נאַסע הענטשקעס. אַן אויסגעצייכענטער מיטעל אַלעמאָל איז טוישען הייס און קאַלט צום האַרצען.

### 3. מאַרך־שעדיגונג

ווען אַ פּערזאָן ווערט געפונען אין אַ באַוואוסטלאָזען צושטאַנד, זאָל מען צוערשט אויסגעפונען אויב עס קומט פון אַ בלוטונג, און דערנאָך אויב עס קומט פון אַ שעדיגונג פון מאַרך אָדער רוקען. אויב דער שאַרבען אָדער דער האַלז איז צובראָכען, און דער פּאַציענט לעבט נאָך, זאָל מען אויסמיידען ווייטערען שאָדען צום מאַרך אָדער רוקען־ביין מאַרך. אַ דאָקטאָר זאָל גלייך גערופען ווערען, אָבער דערווייל זאָל מען דעם קראַנקען מאַכען אַזוי באַקוועם ווי מעגליך. אויב דער מאַרך איז געשעדיגט, זאָל מען דעם קאָפּ עטוואָס אויפהויבען און פאַרהאַלטען די בלוטונג.

## 4. אַלקאָהאָליזם

סימפּטאָמען: אויסגעבויגענע שוואַרץ־עפּעל, רויטקייט פון די אויגען, וואָרטשען, רויטע געזיכט, שנעלער און שווערער אָטהעמען, און דער כאַראַקטעריסטישער גערוך פון אַלקאָהאָל אין דעם אָטהעם. אָבער פון דעם גערוך דאַרף מען ניט דערפון דרינגען אַז עס איז ניט פאַראַן קיין אַנדערע אורזאַכע פאַר דער באַוואוסטלאָזיגקייט, ווי, למשל, אַ וואונד, אַ צובראָ־כענער שאַרבען, אַפּאָפּלעקסיע, און פיעלע אַנדערע צושטאַנדען. ווי מיר האָבען שוין באַטאָנט, דאַרף מען אין יעדען פאַל פון באַוואוסטלאָזיגקייט זוכען אויב עס איז פאַראַן אַ בלוטונג, אָדער שעדיגונג פון דעם מאַרך אָדער עפּעס אַ ברוך.

באַהאַנדלונג: מע זאָל דעם קראַנקען געבען טרינקען אַ סך וואַסער, אויסוואַשען זיין מאָגען, און איהם געבען אַ קליסטער. לעגט צו קינסטליכע היץ צו די הענט און פינגער, קאַלטס צום געזיכט און צום קאָפּ. דערנאָך זאָל מען געבען אַן ענערגישען שוויץ־מיטעל, נאָכגעפאָלגט פון אַ קאַלטער איינרייבונג, אָדער אַ קורצען קאַלטען שפּריץ.

## 5. דערשטיקונג פון גאַז

דער באַלייכטונגס־גאַז איז מעהרסטענס פאַראַנטוואָרטליך פאַר די פיעלע פאַלען פון גאַז־דערשטיקונג, כאָטש עס זיינען פאַראַן ווייניגע פאַלען פון דערשטיקונג פון גאַזען פון ברענענדיגע קויהלען און נאָך אַנדערע גאַזען. די באַוואוסטלאָזיגקייט קומט ענטוועדער פון די גאַז־גיפטען אָדער פון מאַנ־געל פון זויער־שטאָף.

באַהאַנדלונג: דער ליידענדער זאָל גלייך אַרויסגעטראָגען ווער־ען אויף דער פרישער לופט, זאָל געגעבען ווערען זויער־שטאָף, אום אַז ער זאָל קומען צו זיך וואָס שנעלער. מאַכט לויזער די קליידונג, שלעפּט אַרויס זיין צונג מיט אייערע פינגער, וואָס זאָלען זיין באַדעקט מיט אַ ווייכען טי־כעל אָדער טאַש־טיכעל, און גיט איהם קינסטליכען אָטהעמען, רייבענדיג זיינע הענט און פיס צו דער זעלבער צייט. אַלע מיטלען זאָלען אָנגעווענדעט און אָנגעהאַלטען ווערען ביז, ענטוועדער דער קראַנקער איז אויסער געפאַהר, אָדער ביז ער איז טויט.

קאַפּיטעל 10

# פאַרגיפטונג

עס זיינען פאַראַן זעהר געצעהלטע מענשען, אויסער ערפאַהרענע דאָקטוירים, וואָס קענען געדענקען אַלע קעגענגיפטען און רפואות קעגען אַלע גיפטען וואָס אַ מענש קען אומגערן אָדער אָבזיכטליך איינגעהמען. אין פאַל פון פאַרגיפטונג פאָדערט זיך בליץ־שנעלע און פאַרשטענדיגע האַנדלונג. פאַר אַלעמען, אויב מעגליך, זאָל מען שיקען נאָך אַ דאָקטאָר, אָבער איידער ער קומט זאָל מען אָנווענדען אַלע מעגליכע מיטלען. מיר געבען דאָ פאָלגליך אַ איינפאַכע קלאַסיפיקאַציע פון גיפטען, וואָס איינער קען לייכט אויסלערנען אויף אויסווענייג; אַביסעל ווייטער ווערען געגעבען מעהר אויספיהרליכע דירעקציאָנען וועגען גיפטיגע שטאָפען.

## דריי אַלגעמיינע קלאַסען גיפטען

1. צופרעסענדע גיפטען (קאָראָזיוו פּאָיזאָנס)
2. אויפרעגענדע גיפטען (איריטענט פּאָיזאָנס)
3. נערוועז־גיפטען

## צופרעסענדע גיפטען

צופרעסענדע גיפטען ברענען אויגענבליקליך אוים דאָס מויל, דעם האַלז און דעם מאָגען, און באַפלעקען די ליפען און דאָס מויל. עס ווערט באַגלייט פון אַ שפּאַנונג, ברענען, נערוועז־שטוים, און צייטענווייז דערשטיקונג. צו די דאָזיגע גיפטען באַלאַנגען שטאַרקע עסידס און „אַלקאַלאַיס“, ווי „לאַי“, לויג־זאַלץ, אַמאָניע, האַידראָקלאָריק עסיד און סולפיוריק עסיד.

באַהאַנדלונג: 1. נייטראַליזירט דעם גיפט. 2. צולאָזט דעם גיפט און מילדערט די באַטרעפענדע טיילען. 3. גיט אַ סטימולאַנט.

1. פאַר שטאַרקע עסידס, ווי סולפיוריק, האַידראָקלאָריק און נאַיטריק עסיד, נייטראַליזירט דעם גיפט מיט דעם פּלעסטער (גיפּס) פון דער וואַנט, מאַגנעזיע, בייקינג סאָדע, זייפיגען וואַסער, אָדער מיט אַ טיילווייז אויסגעשלאָגען ווייסעל פון אַן איי. פאַר שטאַרקע אַלקאַלאַיס גיט עסיג לימאָנען־זאַפט, אָדער שוואַכען האַידראָקלאָריק עסיד. קאַרבאָליק עסיד איז אַ צופרעסענדער גיפט, אָבער עס זאָל ניט באַטראַכט ווערען אַלס עסיד; צו נייטראַליזירען קאַרבאָליק עסיד זאָל מען געבען שוואַכע אַלקאָהאָלישע סאָלושאָנס, ווי שוואַכען בראַנפען, שנאַפּס, צולאָזענעם אַלקאָהאָל, אָדער עטוואָס צושלאָגען ווייסעל פון אַן איי.

2. פאַר עסידס אָדער אַלקאַלאַיס זאָל מען געבען אַ גרויסע קוואַנטיטעט אויל, אָדער מילך, מעהל און וואַסער, בלויזע וואַסער, אָדער אַ ווייסעל פון אַן איי, אַביסעל צושלאָגען.

3. אַלס אַ דערקוויקונגס־מיטעל גיט אַ טהעע־לעפעלע פון אַראָמאַטישען אַמאָניע־שפּירט אין אַ גלאָז וואַסער, אָדער שטאַרקע טהעע אָדער קאָפע. וואַרעמט אָן דעם פּאַציענט מיט אויסערליכע הייסע מיטלען. שוואַרצע קאָפע

קען אַריינגעגעבען ווערען דורך דער הינטערשטער עפענונג פון קערפּער.
עס איז ניט ראַטהזאַם צו געברויכען אַ מאָגען־רעהר פאַר צופרעסענדע גיפטען, ווייל די אָנגעגריפענע ערטער זיינען מעגליך אַזוי צופרעסען פון דעם גיפט אַז די רעהר קען דורכברעכען דעם שלונד (שפּייז־רעהר). די גיפטען זאָלען נייטראַליזירט ווערען אַזוי שנעל ווי מעגליך.

## אויפרעגענדע גיפטען

אַזעלכע גיפטען צופרעסען ניט, נאָר זיי רעגען אויף. זיי לאָזען ניט איי־בער קיין פלעק, אָבער ווי די פריגע, ברענען זיי דאָס מויל און דעם מאָגען, און פאַראורזאַכען אַ שפּאַנונג, ברענען און נערווען־שטוים. זיי האָבען כמעט אַלע אַ מעטאַלישען נאָך־טעם. אַזעלכע גיפטען זיינען „אַקזעליק עסיד“, „סילווער נאַיטרעיט“, האָלין־אַלקאָהאָל, נאַפט, פאָספאָר, בליי, א. ד. ג.

באַהאַנדלונג: 1. גיט אַ ברעך־מיטעל, אָדער וואַשט אויס דעם מאָגען. 2. צולאָזט דעם גיפט און מילדערט די באַטרעפענדע טיילען. 3. גיט אַ דערקוויקונגס־מיטעל.

1. אַלס ברעך־מיטעל געברויכט „סיראָפּ אָוו איפּיקעק“, מאָסטערד־וואַ־סער, אָדער געפעס־וואַסער, ווייל זי ענטהאַלט זייף און פעט.

2. פאַר צולאָזען דעם גיפט טהוט דאָסזעלבע ווי פאַר צופרעסענדע גיפ־טען, נומער 2, מיט דער אויסנאַהמע פון פאָספאָר, פאַר וועלכען מע טאָר ניט געברויכען קיין אויל.

פאַר אַ סטימולאַנט טהוט דאָסזעלבע ווי אין נומער 3 פון צופרעסענדע גיפטען.

## נערווען־גיפטען

די נערווען־גיפטען ווערען צוטיילט אויף צוויי גרופּעס; די ערשטע באַ־שטעהט פון איינשלעפענדע גיפטע, ווי אָפּיום, מאָרפין, בארוהיגונגס־סי־ראָפּען, „פּאַרעגאָריק“ און „לאַודאַנום“.

באַהאַנדלונג: 1. גיט אַ ברעך־מיטעל און וואַשט אויס דעם בויך מיט וואַסער און טהעע. 2. צולאָזט דעם גיפט אין אַ גרויסער מאָס וואַ־סער. 3. האַלט דעם קראַנקען וואַכעדיג.

אום צו האַלטען דעם פּאַציענט וואַכעדיג, גיט איהם שטאַרקע קאָפע, פּאַטשט איהם מיט אַ נאַסען האַנטעך, און שרייט אין זיינע אויערען. אויב ער איז ניט צופיעל אַפּגעשוואַכט, שפּאַצירט מיט איהם הין און צוריק. אַרבייט אומערמידליך, ווייל אויב דער קראַנקער זאָל איינשלאָפען אויף אַ מינוט קען עס זיין פאַטאַל. האַלט איהם וואַרעם, און אויב ער הערט אויף צו אָטהעמען, גיט איהם קינסטליכען אָטהעמען.

די צווייטע גרופּע באַשטעהט פון גיפטען וואָס פאַראורזאַכען קאָנוואול־סיעס, ווי סטריכנין, „בעלאַדאָנאַ“, און „פּראָסיק עסיד“.

באַהאַנדלונג: גיט אַ ברעך־מיטעל און וואַשט אויס דעם מאָגען מיט וואַסער און טהעע. האַנדעלט שנעל. אויב אַ ברעך־מיטעל איז ניטאָ צו דער האַנט, שטעקט אַריין אַ פינגער אין גאָרגעל, און האַלט עס דאָרט ביז דער קראַנקער הויבט אָן העפטיג צו ברעכען. 2. צולאָזט דעם גיפט דורך אַ גרויסער מאָס וואַסער, א. ד. ג.. אויב נויטיג גיט קינסטליכען אָטהעמען; דאַן רוהע און אַבסאָלוטע שטילקייט. האַלט דעם קראַנקען וואַרעם.

עס איז צו זעהן פון דיזען פּלאַן אַז אין אַלע פאַלען, אויסער די צופרע־סענדע גיפטע, זאָל מען צוערשט געבען אַ ברעך־מיטעל; צווייטענס, צולאָ־זען דעם גיפט און מילדערען דעם קראַנקען; דריטענס, געבען אַ סטימולאַנט אָדער דערקוויקונגס־מיטעל, ווען דאָס איז נויטיג. פאַר די צופרעסענדע גיפטען טאָר מען ניט געבען קיין ברעך־מיטעל, אָבער די עסידס דאַרפען צו־לאָזען ווערען מיט שוואַכע אַלקאַלאַיס, וועהרענט אַלקאַלינישע גיפטען זאָ־לען צולאָזען ווערען אין שוואַכע עסידס. אַ מאָגען־רעהר קען געברויכט ווע־רען אין אַלע פאַלען, מיט דער אויסנאַהמע פון צופרעסענדע גיפטען און פאָספאָר.

## מויקורי

„באַיקלאָראַיד אָוו מויקורי" („קראָזיוו סאָבלימעיט") ווערט געוועהנליך פאַרקויפט אין דער פאָרם פון טעבלעטס, אָבער „קאָראָזיוו סאָבלימעיט"־פּאַ־דערס ווערען אָפט געהאַלטען אין הויז מיט דער אָבזיכט צו פאַרגיפטען אינ־זעקטען און מייז.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: מעטאַלישער נאָך־טעם, ברענענדיגער שמערץ אין מאָגען, ברעכען און אָמאָל דיאַרעע; שפּעטער גרויסע אויפרעגונג אין די ניערען, און אויב די דאָזע איז געווען אַ גרויסע שטאַרבט די פּערזאָן אין אַ וואָך אָדער צעהן טעג אַרום.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: דאָס ווייסעל פון אַן איי, צושלאָגען אין אַ בעכער וואַסער, פאַר יעדע פיער גראַן פון „באַיקלאָראַיד" וואָס מען האָט איינגענו־מען. מילך איז אַ גוטער קעגענגיפט, און זאָל אַלעמאָל געגומען ווערען. עס העלפט אין מעהרסטע פאַלען, און איז יעדענפאַלס אומשעדליך. לעערט אויס דעם מאָגען מיט אַ מאָגען־רעהר אַזוי שנעל ווי נאָר מעגליך. וואַשט גוט אויס דעם מאָגען און גיט אַ גרויסע דאָזע ביטער־זאַלץ, פאַרטרונקען מיט אַ סך וואַסער. דערנאָך גיט מילך, און אויב נויטיג, אַ דערקוויקונגס־מי־טעל. אַלע מויקורי־פּראָדוקטען, און די אַנדערע גיפטען זאָלען זיין פאָר־זיכטיג געלעיבעלט און געהאַלטען אונטער אַ שלאָס.

## קאַרבאָלאַיזד עסיד

קאַרבאָליק עסיד איז אייגענטליך ניט קיין עסיד, נאָר אַ צופרעסענדער אַלקאָהאָל.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: די הויט פון מויל צוקאָכט ביז ווייס, די שוואַרץ־עפּעל פון די אויגען קליין, די אורין טונקעל און קנאַפּ, דער פּולס שוואַך, די טעמפּעראַטור פון קערפּער, נידריג.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: שווענקט דאָס מויל מיט אַלקאָהאָל פון תבואה. גיט גוט־צולאָזענעם בראַנפען, שנאַפּס אָדער תבואה־אַלקאָהאָל (גרעין־אַלקאָ־האָל). אויב דאָס איז ניט פאַראַן, גיט ביטער־זאַלץ, אָדער „גלאַובער'ס סאָלטס". אַ צושלאָגען ווייסעל פון אַן איי איז זעהר ווירקזאַם פאַר קאַרבאָל־פאַרגיפטונג. גיט פיעל וואַסער צום טרינקען, כדי דער גיפט זאָל זיך צו־לאָזען. האַלט דעם קראַנקען וואַרעם און גיט דערקוויקונגס־מיטלען. לעהרט אויס די געדערים דורך אַ קליסטער און פאָלגט נאָך מיט אַ קאָפע־קליסטער וועלכער זאָל פאַרבלייבען אין קערפּער.

## לאַיסאָל

דאָס ווערט פאַבריצירט פון די אוילען פון קויהלען־סמאָלע, און ווערט צוזאַמענגעמישט מיט פליסיגער זייף.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : דיזעלבע ווי פון קאַרבאָליק עסיד, אָבער שוואַכער.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : גיט אַ ברעך־מיטעל, אָדער געברויכט אַ מאָגען־רעהר. גיט ביטער־זאַלץ, אָדער „גלאַובער'ס סאָלט“. וואַשט גוט אויס דעם מאָגען מיט וואַסער כדי צו צולאָזען דעם גיפט. גיט מילך, האַלט דעם קראַנקען וואַרעם, און גיט איהם אַ דערקוויקונגס־מיטעל.

## אַרסעניק

דאָס ווערט אַריינגעמישט אין פליעגען־גיפטען, מייז־גיפטען, פעריס־גרין, היהנער־אויגען־פלאַסטערס, „פאַולער'ס סאָלושאָן“, א. ד. ג.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : אויסערגעוועהנליכע דורשט, ברעכען מיט בלוט, בלוטיגער אָפּוואַרף פון קערפּער, קאַלטע עקסטרעמען, ענטצינדענע אויגען קאָנוואולסיעס, באַגלייט פון פּאַראַליז און צוזאַמענברוך.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : גיט אַ ברעך־מיטעל, אָדער געברויכט אַ מאָגען־רעהר. אַלס קעגענגיפט נעהמט איין מאַגנעזיע, צושלאָגענע אייער אָדער קאַסטאָר אויל. צולאָזט דעם גיפט אין אַ סך וואַסער. גיט אַ סטימולאַנט אַזוי ווי פאַר קאַרבאָליק עסיד.

## קאָפּ שמערצען־פּראָשקעס

אַזעלכע פּראָשקעס ענטהאַלטען געוועהנליך אַ גיפט „אַסעטאַניליד“.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : דער קאָפּ און די גליעדער זיינען שוואַרץ־בלוי, דער ליידענדער שוויצט זעהר שטאַרק, דער פולס איז לאַנגזאַם און שוואַך, דער אָטהעמען איז זעהר אויבערפלעכליך.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : גיט אַ ברעך־מיטעל און אַ מאָגען־וואַש. צולאָזט דעם גיפט דורך טרינקען פיעל וואַסער און מילך. גיט קעסטאָר אויל צוזאַמען מיט אַ קליסטער. סטימולירט מיט שטאַרקער קאָפּע, גענומען דורך דעם מויל אָדער דורך דער הינטערשטער עפענונג פון קערפּער. לעגט צו וואַרעמס צו די עקסטרעמען און אַן אייז־בייטעל צום האַרצען. אויב נויטיג, גיט קינסטליכען אָטהעמען.

## סטריכנין (נאָקס וואָמיקע)

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : זעהר שטאַרקע קאָנוואולסיעס, קרעמפען אין די מוסקלען, צוזאַמענגעבויגענער רוקען און צוזאַמענגעדריקטע קינבאַקען. דער ליידענדער איז באַוואוסטזיניג ביז צום סוף.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : גיט אַ ברעך־מיטעל. אויב דאָס איז ניטאָ ביי דער האַנט, זאָל מען מאַכען ברעכען דורך אַריינשטעקען אַ פינגער אין גאָרגעל. מיידעט אויס דעם קליינסטען גערויש, וואַרעמט אָן דעם קערפּער, אָדער גיט אַ הייסע וואַנע. אַלס קעגענגיפט גיט איין אַ היבשע מאָס צומאָלענע האָלץ־קויהלען. נאָך דעם גיט אַ צווייטען ברעך־מיטעל.

## פ אָ ס פ אָ ר

דיעזער גיפט איז פאַראַן אין מעטשעס, מייז, און אינזעקטען־גיפטען.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : בויך־שמערצען, ברעכען, די הויט איז שוואַרץ און האָט אַ גערוך נאָך פאָספאָר, בלוטען פון נאָז, בלוטיגער אָפפאַל און קאָנ־וואולסיעס פון קערפּער.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : גיט אַ האַלבען אונץ ביטער־זאַלץ אין אַ טרינק־גלאָז מיט וואַסער. אַ שוואַכע סאָלושאָן פון „פּאָטעסיום פערמאַנגאַנעיט" ווירקט אַלס קעגענגיפט. מע קען געבען מאַגנעזיע, אָדער אַנדערע מילדערנדע מיטלען. קיינע אוילען אָדער פעטס זאָלען בשום אופן ניט געגעבען ווערען.

## אָ פ י ו ם

אָפּיום איז פאַראַן אין לאַודאַנום, מאָרפין, קאָקעין, פּאַרעגאָריק, סי־ראָפּען, און הוסטען־רעצעפּטען.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : שלעפעריגקייט ביז באַוואוסטלאָזיגקייט, די שוואַרץ־עפּעל ווערען זעהר קליין, דאָס געזיכט ווערט פורפור־רויט, דער אָטהעמען זעהר לאַנגזאַם, פון זעקס ביז צעהן אָטהעמונגען אַ מינוט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : 1. אַ ברעך־מיטעל אָדער אַ מאָגען־רעהר, באַ־גלייט פון אַן אָפּפּיהר־מיטעל (אַ זאַלץ). 2. צולאָזט אין אַ סך וואַסער. 3. גיט דערקוויקונגס־מיטלען: אַ סך שטאַרקע קאַפּע, אָדער אַ טהעע־לעפעלע „אַראָמעטיק ספּיריטס אָוו אַמאָניע" אין אַ האַלבער גלאָז וואַסער. שפּאַצירט אום מיט דעם קראַנקען, סיידען ער איז זעהר אויסגעמאַטערט. פּאַטשט מיט אַ האַנטעך, און, אויב נויטיג, גיט קינסטליכען אָטהעמען.

## האָלץ־אַלקאָהאָל

האָלץ־אַלקאָהאָל ווערט געברויכט אין פאַרשיידענע קונסט־אינדוסטריען, און פאַר געפעלשטע אַלקאָהאָלישע געטרענקע, מיט וועלכע עס האַנדלען די געוויסענלאָזע „בוטלעגערס". האָלץ־אַלקאָהאָל זאָל קיינמאָל ניט אָנגע־ווענדעט ווערען צום קערפּער, סיי אינערליך, סיי אויסערליך. עס זאָל אויך ניט געברויכט ווערען פאַר איינרייבען אָדער מאַסאַזש. נאָר תבואה־אַלקאָ־האָל זאָל געברויכט ווערען פאַר אַזעלכע צוועקען. מע דאַרף אויך אויסמיידען אריינאָטהעמען די פּאַרע פון האָלץ־אַלקאָהאָל.

ס י מפּ ט אָ מ ע ן : די באַזויפענקייט וואָס קומט פון דעם טרינקען האָלץ־אַלקאָהאָל, זעהט צוערשט אויס ווי אַ באַזויפענקייט פון געוועהנליכען אַלקאָהאָל. עס ווירקט אָבער מעהר אויפרעגענד און די שליים־הויט פון מויל און מאָגען ברענען מיט אַ פייער וואָס קיין וואַסער קען ניט אויסלעשען. די סימפּטאָמען פון פאַרגיפטונג קענען זיך באַווייזען מיט אַמאָל אָדער שפּעטער מיט עטליכע טעג. עס איז פאַראַן בויך־וועהטאָג, איבעלקייט, ברעכען, קאָפּ־שווינדעל און קאָפּ־שמערצען, און אַלגעמיינע שוואַכקייט. אין אַ קרי־טישען פאַל רעדט דער קרבן פון היץ און זינקט ביסלאַכווייז צו אַ צושטאַנד פון היהנער־פּלעט (לעטאַרגיע). די טעמפּעראַטור פאַלט, דער פּאַציענט ווערט בלוי, און דער טויט קומט ווען דאָס אָטהעמען האָט באַנקראָטירט. כראָ־נישע בלינדקייט איז אָפטמאָל דער רעזולטאַט פון אַן ערנסטער פאַרגיפטונג.

באַהאַנדלונג: אויב מע פאַרדעכטיגט אַזאַ פאַרגיפטונג, זאָל מען גלייך אויסלעדיגען דעם מאָגען. האַלט דעם קראַנקען וואַרעם, גיט היי־סע מיטלען פאַר׳ן שמערץ, און שטאַרקע קאַפע אַלס סטימולאַנט.

## נאַפט־פאַרגיפטונג

געזאָלין ווערט אַמאָל אומגערן געטרונקען אַלס אַלקאָהאָלישער געטראַנק מיט מעהר אָדער ווייניגער שאָדען. די פאַרע פון געזאָלין און אַנדערע פּראָ־דוקטען פון פּעטראָלעום וועלכע ווערען געברויכט צו רייניגען קליידער, פאַר־אורזאַכען אָפטמאָל באַוואוסטלאָזיגקייט. עס איז דערוויילע נאָך ניט גענוי באַקאַנט אויב דאָס זעהר אָפטע ארייננאָטהעמען פון געזאָלין־דאַמף קען פיעל שאָדען אַ מענשען.

סימפּטאָמען: די סימפּטאָמען פון פּעטראָלעום־פאַרגיפטונג זיי־נען: אַ שטאַרקער ברענען אין מויל און אין מאָגען, ברעכען, ערשעפונג, שוואַכער פּולס, קאַלטע און פייכטע הויט, דורשט און אומרוהיגקייט, און, לעצטענס, באַוואוסטלאָזיגקייט. די אורזאַכע פון די סימפּטאָמען דערקענט מען גלייך דורך דעם באַזונדערען גערוך פון דעם אָטהעם, און דערפון וואָס דער קראַנקער ברעכט אויס.

באַהאַנדלונג: דער בויך זאָל גלייך אויסגעלעדיגט און אויסגע־וואַשען ווערען. עס איז ראַטהזאַם צו געברויכען אַ מאָגען־רעהר. האַלט דעם קראַנקען וואַרעם מיט פלעשער, ציעגעל, א. ד. ג. . די טעטיגקייט פון קער־פּער זאָל דערקוויקט ווערען דורך טרינקען שטאַרקע קאַפע. אַ פאָלקאָמענע ערהאָלונג איז אין אַזאַ פאַל זעהר וואַהרשיינליך.

## פאַרגיפטעטע שפּייז

אורזאַכען: פאַרגיפטונג דורך שפּייז קומט פון שעדליכע שטאָ־פען אין דער שפּייז וואָס מען עסט. עס קען זיין אַ גיפט וואָס ווערט פאַראור־זאַכט פון אַ פלאַנץ אָדער חיה וואָס זיינען ניט פאַסענד פאַר שפּייז, ווי צ. ב. שוועמלאַך, אָדער געוויסע זאָרטען פיש, איבערהויפּט פון די טראָפּישע גע־גענדען. עס קען אויך זיין דער גיפט וואָס ווערט געשאַפען פון מיקראָבען פון פאַרדאָרבענער שפּייז, כאָטש דער מיקראָב זעלבסט שטאַרבט נאָך איידער ער קומט אריין אין קערפּער. די מעהרסטע שפּייז־מיקראָבען זיינען אָבער פון דעם זאָרט וואָס קענען זיך ענטוויקלען אין דעם מענשליכען קערפּער, און זיי שאַפען די סימפּטאָמען פון דער פאַרגיפטונג. מיט דעם גיפט וואָס זיי פּראָדוצירען שטעקען זיי אָן דעם קערפּער און פאַרגיפטען איהם.

סימפּטאָמען: איבעלקייט, ברעכען, דיאַרעע, בויך־וועהטאָג און אַלגעמיינע שוואַכקייט וועלכע ערשיינען פון אַ האַלבער שטונדע ביז פיער און צוואַנציג און אפילו אַכט און פיערציג שטונדען נאָך דעם עסען. געוועהנ־ליך איז פאַראַן פיבער. דער קראַנקער קען זיך ערהאָלען אין צוויי ביז פיער טעג; אַמאָל אָבער קען זיך די קראַנקהייט פאַרציהען וואָכען לאַנג און זיך ענדיגען פאַטאַל.

באַהאַנדלונג: דאָס ערשטע וואָס מע דאַרף טהון איז אויסלעערען דעם מאָגען און די געדערים. פאַסט אויף אַז דער קראַנקער זאָל זיין וואַרעם און אַז ער זאָל ליעגען רוהיג אין בעט.

## שפּייז־פאַרגיפטונג (באָטוליזם)

דאָס איז אַ צווייטער זאָרט פאַרגיפטונג פון שפּייז וואָס נעהמט זיך פון מיקראָבען וואָס קענען ניט לעבען אין דעם מענשליכען קערפּער, אָבער דער גיפט וועלכען זיי האָבען געשאַפען בלייבט ענטוועדער אין דער פלאַנץ אָדער חיה וואו ער האָט זיך געפלאָדיעט.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: די סימפּטאָמען ענטוויקלען זיך זעהר לאַנגזאַם, עטליכע שעה נאָך דעם עסען. די גיפטען גריפען אָן די נערווען־סיסטעם און פאַראורזאַכען קאָפּ־שווינדעל, צווייפאַכע ראיה, שווערקייט פון צוקייען און שלינגען, און אַלגעמיינע שוואַכקייט. אַמאָל איז אויך פאַראַן איבעלקייט,



אויב איינער מוז עסען אין אַ רעסטאָראַן, זאָל ער וועניגסטענס אויסקלייבען אַזעלכען וואָס האָט די רעפּוטאַציע פון סערווירען פרישע שפּייז. אין די ביליגע רעסטאָראַנען איז די שפּייז אָפּטמאָל ניט פריש, און אַפילו פאַרדאָרבען

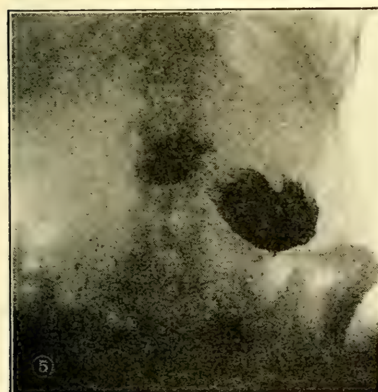
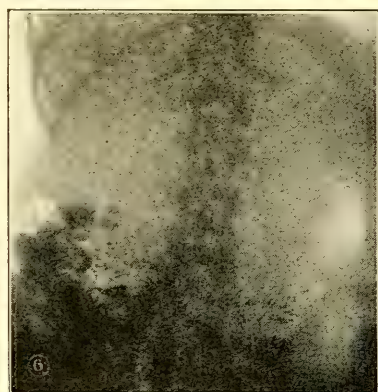
ברעכען, און דיאַרעע. בויך־וועהטאָג איז פאַראַן זעהר זעלטען.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: לעדיגט אויס דעם מאָגען און רייניגט די גע־דערים מיט קליסטערס און ביטער־זאַלץ. האַלט דעם קראַנקען וואַרעם דורך הייס וואַסער, ציגעל אָדער אייזענס.

ווי א ו י ס צ ו מ י י ד ע ן: געברויכט ניט קיין פאַרדאַכטיגע שפּייז. קאָכט די שפּייז פון די קענס איידער איהר עסט עס. לאָזט ניט לאַנג שטעהן רויע סאַלאַט־שפּייז. שטודירט די רעגלען פאַר געזונטער שפּייז אין די וויי־טערע אַרטיקלען.





עקס רעי בילדער וואָס ציינען ווי אזוי דער מאָגען לעערט זיך אויס. 1. דער מאָגען 15 מינוט נאָך דעם מאָלצייט ; 2. נאָך 20 מינוט ; 3. נאָך 30 מינוט; 4. נאָך 1½ שטונדען ; 5. נאָך 3½ שטונדען ; 6. נאָך 5½ שטונדען.

## קאַפּיטעל 11

# היגיענע פון עסען און טרינקען

אונזערע קערפּערס ווערען אויפגעבויט פון דער שפּייז וואָס מיר עסען. די געוועבען פון קערפּער ווערען שטענדיג אָפּגענוצט; יעדע באַוועגונג פון די אָרגאַנען לאָזט איבער אָפּגענוצטען מאַטעריאַל, אָדער מיסט אין קערפּער, און דאָס ווערט פאַרריכט דורך דער שפּייז. דער מאַרך מוז באַזאָרגט ווערען מיט זיין פּאָרציע שפּייז; די ביינער, מוסקלען, און די נערוועוון פאָדערען זייער פּאָרציע. עס איז אַ וואונדערבאַרער פּראָצעס וואָס פאַרוואַנדעלט די שפּייז אין בלוט, און געברויכט דאָס בלוט אויפצובויען די פאַרשיידענע טיילען פון קערפּער; אָבער דער דאָזיגער פּראָצעס געהט שטענדיג אָן, און באַזאָרגט מיט קראַפט און לעבען יעדען נערוו, מוסקעל און געוועב.

### וואָס זאָל מען עסען?

נאָר אַזעלכע שפּייז זאָל אויסגעקליבען ווערען וואָס ענטהאַלט די עלעמענטען וואָס זיינען נויטיג פאַר אויפבויען דעם קערפּער. דער אַפּעטיט אָדער געשמאַק אַליין איז ניט קיין זיכערער וועג־ווייזער, ווייל זיי זיינען מעהר־סטענס פאַרדאָרבען געוואָרען דורך אומריכטיגע געוועהנהייטען פון עסען. דער אַפּעטיט גלוסט אָפטמאָל נאָך שפּייז וואָס שעדיגט דאָס געזונט און מאַכט דעם אָרגאַניזם שוואַכער אַנשטאָט צו מאַכען איהם שטאַרקער. עס איז אויך ניט אַלעמאָל זיכער צו עסען וועדליג די אָנגענומענע מנהגים, ווייל די קראַנק־הייטען און ליידען וואָס פאַרפּלייצען די וועלט קומען מעהרסטענס פון פּאָ־פּולערע, אָבער שלעכטע מנהגים אין באַצוג אויף דער שפּייז.

כדי צו באַשטימען וועלכע זיינען די בעסטע שפּייזען, מוזען מיר באַ־טראַכטען די אורשפּרינגליכע שפּייז וואָס דער באַשאַפער האָט דעם מענשען געגעבען. דער וואָס האָט דעם מענשען וואונדערליך באַשאַפען און פאַר־שטעהט דערפאַר גוט זיינע באַדירפנישע, האָט אדם'ען געגעבען זיין שפּייז: „זעה", האָט גאָט געזאָגט, „איך האָב אייך געגעבען יעדע גרינוואַרג וואָס האָט זאָמען, וואָס איז אויף דער גאַנצער ערד, און יעדען בוים אין וועלכען איז פאַראַן פרוכט פון אַ בוים וואָס האָט זאָמען; צו אייך זאָל עס זיין פאַר שפּייז." בראשית 1 :29. אפילו נאָך דעם ווי אונזערע אורעלטערען האָבען פאַר זייערע זינד געמוזט פאַרלאָזען דעם גן־עדן, זיינען זיי נאָך אַלץ ערלויבט געוואָרען צו עסען דאָס גרינוואַרג פון פעלד." בראשית 3 : 18.

תבואה, פרוכט, ניס, און וועדזשעטעבלס זיינען די שפּייז וואָס דער באַשאַפער האָט פאַר אונס אויסגעקליבען. די דאָזיגע שפּייז, צוגעגרייט און צוגעריכט אַזוי איינפאַך און נאַטירליך ווי מעגליך, זיינען די געזונטסטע און נאַהרהאַפטיגסטע. זיי געבען איינעם צו אַ קראַפט און אַ וויטאַליטעט, און אַ גייסטיגע ענערגיע, וואָס די רייכע, געווירצטע שפּייז קען ניט געבען.

דאָך זיינען ניט אַלע שפּייזען, אפילו פון די וואָס זיינען אָן און פאַר זיך געזונטע, גלייך צוגעפּאַסט צו אונזערע נויטען אונטער אַלע אומשטענדען.

די שפּייז דאַרף אויסגעקליבען ווערען מיט זעהר פיעל פּאָרזיכטיגקייט. זי מוז זיין צוגעפּאַסט צום סעזאָן, קלימאַט, און צו דער באַשעפטיגונג. איי־ניגע שפּייזען וואָס זיינען צוגעפּאַסט צו איין סעזאָן, זיינען ניט צוגעפּאַסט צו אַ צווייטען סעזאָן. אַזוי זיינען אויך פאַראַן שפּייזען וואָס זיינען צוגע־פּאַסט פאַר פאַרשיידענע מענשען און באַשעפטיגונגען. עס טרעפט אָפט־מאָל אַז די שפּייז וואָס פּאַסט זיך גראַד פאַר דעם שווערען אַרבייטער, איז באַשטימט שעדליך פאַר דעם קאָפּ־אַרבייטער, אָדער פאַר איינעם וואָס טהוט לייכטע אַרבייט. גאָט האָט באַשאַפען אַ פיעלאַרטיגע שפּייז, און יעדער איינער דאַרף דערפון אויסקלייבען דאָס וואָס די ערפאַהרונג און דער שכל האָ־בען באַוויזען צו זיין אַם בעסטען צוגעפּאַסט צו זיינע באַדירפניסע.



די נאַטור פּראָדוצירט אַ פולע מאָס פון געזונטער שפּייז פאַר דעם מענשען

דער נאַטור'ס רייכע פּראָדוקציע פון פּרוכט, ניס און תבואה איז איבער־גענוג, און די דאָזיגע פּראָדוקטען ווערען אַלץ מעהר און מעהר פאַנאַנדער־געשיקט, אַ דאַנק די מאָדערנע טראַנספּאָרט־מיטלען. דער רעזולטאַט דער־פון איז אַז פיעלע שפּייזען וואָס זיינען מיט עטליכע יאָהר צוריק געווען באַ־טראַכט אַלס לוקסוס, זיינען שוין היינט אַלטעגליכע שפּייז וואָס יעדער איי־נער קען קויפען. דאָס איז ספּעציעל ריכטיג וועגען געטרוקענטע און גע־קענטע פּרוכט.

ניס און זייערע פיעלע פּראָדוקטען פאַרנעהמען אַלץ מעהר און מעהר דעם אָרט פון פלייש. מיט ניס קען מען קאָמבינירען תבואה־שפּייז, פּרוכט און איינינגע וואָרצעל־גרינס, און דערפון צוגרייטען שפּייז וואָס זאָל זיין אי געזונט, אי נאַהרהאַפטיג. אָבער מע דאַרף זיך היטען פון געברויכען אַ

צו גרויסע פּראָפּאָרציע נים. זאָלען די דאָזיגע וואָס קענען ניט גוט פאַרדייע־ען נים־שפּייזען פאָלגען די דאָזיגע עצה, און זיי וועלען ניט מעהר האָבען קיינע שוועריגקייטען מיט דער שפּייז. מע דאַרף אויך געדענקען אז אייניגע מינים נים זיינען ניט אַזוי גוט ווי אַנדערע. מאַנדלען זיינען בעסער פון פינאָטס, אָבער פינאָטס אין אַ באַשרענקטער מאָס, צוזאַמען מיט תבואה־שפּייז, זיינען זעהר נאַהרהאַפטיג און פאַרדייליך.

אויב זיי ווערען ריכטיג צוגעגרייט, וועלען אַליווס, אַזוי ווי נים, פאַר־נעהמען דעם אָרט פון פּוטער אָדער פליישׁ. דער אויל וואָס מע קריעגט פון עסען רייפע אַליווס, איז פיעל געזונטער פון שמאַלצען אָדער פעטס. עס איז דער נאַטור׳ס אָפּפיהרונגס־מיטעל. עס איז באַזאָנדערס גוט פאַר שווינד־זיכטיגע, און הייל׳ט ענטצינדענע, אויפגערעגטע מאָגענס.

מענשען וואָס האָבען זיך איינגעוועהנט צו עסען רייכע, געווירצטע שפּייז, האָבען אַ פאַרדאָרבענעם געשמאַק, און קענען ניט תיקוף הנאה האָבען פון איינפאַכער, נאַטירליכער שפּייז. עס מוז נעהמען צייט איידער זייער גע־שמאַק זאָל ווידער ווערען נאָרמאַל, און איידער זייער מאָגען זאָל זיך ער־האָלען פון דעם מיסברויך וואָס ער האָט געליטען. אָבער די וואָס האַלטען אָן דעם געברויך פון געזונטער שפּייז, וועלען נאָך אַ געוויסער צייט הנאה האָבען נאָר פון אַזאַ שפּייז. זיי וועלען אָנהויבען אַנערקענען דעם צאַרטען, אנגענעהמען געשמאַק דערפון, און וועלען עס עסען מיט מעהר פאַרגעניגען ווי פון די אומגעזונטע נאַשערייען. און דער מאָגען, וועלכער איז שוין ווי־דער נאָרמאַל, און ניט פיבעריש, אָדער איבערלעסטיגט ווי אַמאָל, וועט געוויס לייכטער פאַרדייען אַזאַ שפּייז.



די קאָנסערווירונג פון שפּייז איז שוין אַ זעהר אַלטע קונסט.

## פיעלאַרטיגקייט פון דער שפּייז

צו דערהאַלטען דאָס געזונט, מוז מען עסען אַ פולע מאָס פון גוטער, נאַהרהאַפטיגער שפּייז.

דער וואָס פּלאַנט שכל׳דיג, וועט כמעט אין יעדען לאַנד פון דער וועלט קענען קריעגען די ריכטיגע שפּייז. די פאַרשיידענע צוריכטונ־גען פון רייז, ווייץ, קוקורוזע (קאָרן) און אָוטס (האָבער), ווערען פאַר־קויפט כמעט אין יעדען לאַנד. דאָס זעלבע איז ריכטיג וועגען פאַסאָ־ליעס (בינס), ארבעס און לינזען. די דאָזיגע שפּייזען, צוזאַמען מיט פרוכט אָפּפּערען אַ פאָלקאָמענעם שפּייז־רעזשים, אָהן פליישׁ.

וואו עס איז פאַראַן אַ סך פרוכט זאָל מען דערפון אַוועקלעגען אַ נויטיגע קוואַנטיטעט געקעכטע אָדער געטרוקענטע פרוכט פאַר דעם ווינטער. קליינע פרוכט, ווי קוירענטס (ווייַנפּערלאַך), גוזבערים (אַגרעסען), סטראָבערים,

רעסבעריס, און בלעקבעריס, זיינען אַלע אויסגעצייכענט גוט צום קענען.

פאַר דער פאַמיליע איז בעסער צו געברויכען גלעזערנע אַנשטאָט בלע־כענע כלים פאַר דעם קענען. עס איז באַזאָנדערס וויכטיג אַז די שפּייז פאַר דעם קענען זאָל זיין פון גוטען זאָרט. געברויכט ניט פיעל צוקער, און קאָכט די פרוכט נאָר אַזוי פיעל ווי עס איז נויטיג פאַר איהר קאָנסערווירונג. אַזוי אַרום וועט עס זעהר גוט פאַרנעהמען דעם אָרט פון פרישער פרוכט.

וואו מ׳קען קויפען געטרוקענטע פרוכט, ווי רייזינס, פלאָמען, עפּעל, בארען, פיטשעס און אַבריקאָסען צו מעסיגע פרייזען, קענען זיי געברויכט ווערען אַלס הויפט־אַרטיקלען פון שפּייז מעהר ווי מע טהוט עס געוועהנליך, און עס וועט זיין אַ גרויסע געווינס פאַר אַלע קלאַסען אַרבייטער.

ביי איין מאָלצייט זאָל מען ניט עסען צו פיעל פאַרשיידענע געריכטען, ווייל דאָס פיהרט צו איבערעסען, און פאַראורזאַכט אומפאַרדייאונג. עס איז ניט גוט צו עסען וועדזשעטעבלס מיט פרוכט ביים זעלבען מאָלצייט. אויב די פאַרדייאונגס־פעהיגקייט איז אַ שוואַכע, וועט אַזאַ קאָמבינאַציע פאַראורזאַכען טראָבעל, און אומפעהיגקייט פאַר גייסטיגער אָנשטרענגונג. דאַריבער איז פיעל בעסער צו עסען פרוכט ביי איין מאָלצייט און וועדזשע־טעבלס ביי אַ צווייטען מאָלצייט.

איין מאָלצייט זאָל זיין אַנדערש פון אַ צווייטען. מע זאָל ניט שטעלען אויף דעם טיש טאָג איין טאָג אויס, מאָלצייט נאָך מאָלצייט די זעלבע גע־ריכטען, צוגעגרייט אויף דעם זעלבען אופן. די שפּייז איז געשמאַקער, און אָרגאַניזם ווערט פיעל בעסער געשפּייזט ווען די געריכטען ביי איין מאָלצייט זיינען פאַרשיידען פון די געריכטען פון נעקסטען מאָלצייט.

## די צוריכטונג פון דער שפּייז

עס איז אַ גרויסער פעהלער צו עסען בלויז צו באַפרידיגען דעם אַפּעטיט, אָבער דאָס מיינט ניט אַז מע זאָל זיין גלייכגילטיג צו דער קוואַליטעט אָדער צו דער צוריכטונג פון דער שפּייז. אויב איינער האָט ניט הנאה פון דער שפּייז וואָס ער עסט, וועט זיין אָרגאַניזם דערפון ניט פּראָפיטירען אַזוי פיעל ווי ער וואָלט פון געשמאַקערער שפּייז. די שפּייז מוז פאָרזיכטיג אויס־געקליבען און צוגעריכט ווערען מיט פאַרשטאַנד און געשיקטקייט.

פאַר ברויט באַקען איז דאָס ווייסע מעהל ניט די בעסטע. עס איז ניט געזונט און אויך ניט עקאָנאָמיש. די צו פיינע מעהל פאַרמאָגט ניט די וויכ־טיגע שפּייז־עלעמענטען וואָס זיינען פאַראַן אין דער „האָול הוויט״ (מעהל פון גאַנצען ווייץ). עס פאַראורזאַכט אָפטמאָל פאַרשטאָפּונג און אַנדערע אומגעזונטע צושטאַנדען.

דער געברויך פון בייקינג סאָדע אָדער בייקינג פּאַודער איז אומגעזונט און אומנויטיג. סאָדע פאַראורזאַכט ענטצינדונג פון מאָגען, און פאַרגיפטעט אָפטמאָל דעם גאַנצען אָרגאַניזם. פיעלע פרויען דענקען אַז זיי קענען ניט באַקען גוטע ברויט אָהן סאָדע, אָבער דאָס איז ניט ריכטיג. אויב זיי וועט זיך נעהמען די מיה און די צייט צו לערנען בעסערע מעטאָדען, וועט זייער ברויט ניט נאָר זיין בעסער, נאָר אויך פיעל געשמאַקער פאַר דעם אַפּעטיט.

ביים מאַכען געזייערטע, אָדער הייוון־ברויט, זאָל מען ניט געברויכען מילך אַנשטאָט וואַסער. דער געברויך פון מילך איז בלויז אַן איבריגער

עקספּענס, וואָס מאַכט נאָך דערצו דאָס ברויט פּיעל אומגעזונטער. מילך־ברויט האַלט ניט אָן זיס אַזוי לאַנג נאָך דעם באַקען ווי ברויט געמישט מיט וואַסער, און עס ווערט אויך שנעלער זויער אין מאָגען.

דאָס ברויט זאָל זיין לייכט און זיס. עס זאָל ניט געדולדעט ווערען אין ברויט די מינדעסטע זויערקייט. די לעבלאַך זאָלען זיין קליינע, אום אַז זיי זאָלען זיין אַזוי גוט דורכגעבאַקען, אַז אַלע הייוועז־מיקראָבען זאָלען ווי ווייט מעגליך פאַרניכטעט ווערען. ווען דאָס געזייערטע ברויט איז הייס און פריש, איז עס שווער צום פאַרדייען. מע טאָר עס נאָך ניט שטעלען אויף דעם טיש. אָבער דיעזע וואָרנונג איז אומנויטיג פאַר אומגעזייערט ברויט. פרישע ראָלס געמאַכט פון ווייץ־מעהל אָהן הייוועז, אָדער ראָשטשינע (זוי־ערונג), און געבאַקט אין אַ הייסען הויווען, זיינען אי געזונט, אי געשמאַק.

תבואה־שפּייז וואָס ווערט געברויכט פאַר קאַשעס (אָדער מאַמאַליגעס), זאָלען געקאָכט ווערען עטליכע שטונדען. אָבער ווייכע אָדער פליסיגע שפּייז איז ניט אַזוי גוט ווי טרוקענע שפּייז וועלכע פאָדערט מעהר צוקייען מיט די צייהנער. צוויבאַק, אָדער ברויט וואָס ווערט צוויי מאָל געבאַקען, איז איינע פון די געשמאַקסטע און פאַרדייליכסטע שפּייזען. צושניידט געוועהנ־ליכע, געזייערטע ברויט אויף שמאָלע רייפטלאַך, און טרוקענט אין אַ וואַרע־מען אויוועז ביז עס פאַרשווינדעט יעדע ביסעל פייכטקייט. דערנאָך ברוינט עס אַביסעל דורך און דורך. אַזאַ ברויט קען געהאַלטען ווערען אין אַ טרוקען אָרט אַ לענגערע צייט איידער געוועהנליכע ברויט, און אויב עס ווערט דער־וואַרעמט פאַר דעם עסען, וועט עס אַלין זיין אַזוי פריש ווי נייע ברויט.

ווייט צו פּיעל צוקער ווערט געוועהנליך געברויכט אין דער שפּייז. קייקס, זיסע פּודינגס, געבעק, דזשעלים, איינגעמאַכצען, זיינען אַ רייכער קוואַל פון אומפאַרדייאונג. איבערהויפּט זיינען שעדליך די קאָסטערדס און פּו־דינגס וואָס באַשטעהן הויפּטזעכליך פון מילך, אייער און צוקער. מישען צו פּיעל צוקער מיט מילך זאָל אויסגעמיידעט ווערען.

די מילך וואָס ווערט געברויכט זאָל זיין גוט סטעריליזירט, ווייל נאָר אַזוי איז מען מעהר־ווייניגער אויסגעהיט פון אָנשטעקונג. פּוטער איז ניט אַזוי שעדליך ווען געגעסען אויף קאַלטען ברויט, איידער געברויכט אין קאָ־כען; אָבער אין אַלגעמיין איז בעסער צו באַגעהן זיך אָהן פּוטער. קעז איז נאָך ערגער, און איז גענצליך אומפּאַסיג אַלס שפּייז.

קנאַפּע, שלעכט־געקאָכטע שפּייז פאַרדאַרבט דאָס בלוט דערמיט וואָס עס שוואַכט אָפּ די בלוט־פּראָדוצירענדע אָרגאַנען. עס ברענגט אומאָרד־נונג אין דעם קערפּער. פאַראורזאַכט קראַנקהייטען, אויפגערעגטע נערוועז, און בייזען טעמפּעראַמענט. די קרבנות פון שלעכטען קאָכען צעהלען אין די טויזענטע און צעהנדליגע טויזענטער. אויף פּיעלע קברים וואָלט מען גע־מעגט אויפשרייבען: „געשטאָרבען פון שלעכטען קאָכען", אָדער, „געשטאָר־בען פון אַ פאַרגוואַלטיגטען מאָגען."

עס איז אַ הייליגע פליכט פאַר די וואָס קאָכען שפּייז אַז זיי זאָלען זיך אויסלערנען קאָכען געזונטע שפּייז. פּיעלע מענשען האָבען באַצאָהלט מיט זייער לעבען איבער שלעכטען קאָכען. עס פאָדערט זיך שכל און פאָרזיכט צו קענען באַקען גוטע ברויט; אָבער עס איז פאַראַן מעהר רעליגיע אין אַ לאַבען ברויט איידער פּיעלע דענקען. עס זיינען פאַראַן זעהר ווייניגע וואָס קענען

גוט קאָכען. יונגע פרויען דענקען אז עס איז אומווירדיג פאַר זיי צו קאָכען אָדער טהון אַנדערע הויז־אַרבייט; און טאַקע דערפאַר האָבען אַזוי פיעלע פאַרהייראַטהע פרויען וועניג האַנונג וועגען די פליכטען פון פרוי און מוטער.

קאָכען איז ניט קיין געמיינע וויסענשאַפט, און איז איינע פון די וויכ־טיגסטע וויסענשאַפטען פאַר דעם פּראַקטישען לעבען. עס איז אַ וויסענ־שאַפט וואָס אַלע פרויען וואָלטען געדאַרפט לערנען, און די דאָזיגע וויסענ־שאַפט וואָלט אַזוי געדאַרפט געלערענט ווערען אז די אָרעמערע קלאַסען זאָלען דערפון ספּעציעל פּראָפיטירען. צוזוריכטען שפּייז וואָס זאָל זיין געשמאַק, איינפאַך און נאַהרהאַפטיג פאָדערט זיך ערפאַהרונג און געשיקטקייט, אָבער עס קען ערוואָרבען ווערען. קוכער אָדער קעכנעס דאַרפען וויסען ווי צוזו־גרייטען שפּייז אויף אַן איינפאַכען אופן, און אַזוי אז עס זאָל זיין געשמאַק און געזונט, טאַקע דערפאַר וואָס זי איז איינפאַך.



די מוטער וואָס וויים ווי צוצוגרייטען די שפּייז אויף אַן אָנצי־הענדען אופן, איז אַ קינסטלערין, און די וואָס עסען ביי איהר טיש וועלען אַלעמאָל הנאה האָבען פון דער שפּייז.

יעדע פרוי וואָס איז אָן דער שפּיץ פון אַ פאַמיליע און פאַרשטעהט ניט די קונסט פון גוט קאָכען, זאָל באַשליסען זיך אויסלערנען די קונסט וואָס איז אַזוי וויכטיג פאַר דעם וואוילזיין פון דער פאַמיליע. אין פיעלע ערטער זיי־נען פאַראַן היגיענישע קאָך־שולעס (קוקינג סקולס) וואָס אָפּפערען אַזאַ גע־לעגענהייט. אַנדערע וואָס האָבען ניט אַזאַ געלעגענהייט, זאָלען וועניגסטענס נעהמען אונטעררוכט פון אַ גוטען קוכער אָדער קעכנע, און זאָל זיך ניט איינ־שפּאָרען קיין מיה ביז זי וועט באַהערשען די קאָך־קונסט.

## רעגעלמעסיגקייט פון דעם עסען

רעגעלמעסיגקייט אין עסען איז זעהר אַ וויכטיגע זאַך. מע מוז האָבען אַ באַשטימטע צייט פאַר יעדען מאָלצייט. ווען עס קומט די צייט פון מאָל־צייט זאָל יעדער עסען וואָס זיין אָרגאַניזם געברויכט, און דערנאָך ניט פאַר־זוכען אפילו איין ביסען ביז דעם נעקסטען מאָלצייט. עס זיינען פאַראַן פיע־לע מענשען וואָס עסען אויסער דער באַשטימטער צייט, און צווישען מאָלציי־טען, ווען דער קערפּער נויטיגט זיך ניט אין שפּייז, און זיי טהון דאָס נאָר דערפאַר וואָס זיי פעהלט אויס ווילענס־קראַפט ביי צושטעהן די נייגונג.

פיעלע וואָס רייזען אויף די טריינס קייען עפּעס די גאַנצע צייט אויב זיי קענען נאָר קריגען עפּעס צום קייען. דאָס איז זעהר אַ שעדליכע געוואוהנהייט. ווען זיי וואָלטען געגעסען רעגעלמעסיג פון איינפאַכער און נאַהרהאַפטיגער שפּייז, וואָלטען זיי ניט געפיהלט אַזוי מיעד און ניט געליטען פון איבעלקייט. אַן אנדער שלעכטע געוואוהנהייט ביי פיעלע איז עסען פאַר דעם שלאָפען. זיי האָבען שוין געגעסען די געוואוהנליכע מאָלצייטען, אָבער דערפאַר וואָס זיי שפּירען אַ געוויסע מאַטקייט, נעהמען זיי ווידער שפּייז. דאָס ווערט מיט דער צייט אַ געוואוהנהייט, וואָס ווערט אַזוי איינגעוואָרצעלט אַז זיי דענקען דאָס זיי קענען ניט איינשלאָפען סיידען זיי ווען עפּעס עסען. דער רעזול־טאַט פון אַזעלכע שפּעטע סאָפּערס איז אַז די פאַרדייאונג געהט אָן די גאַנצע נאַכט. אָבער כאָטש דער מאָגען ארבייט אַזוי שווער קען ער דאָך ניט טהון זיין ארבייט ווי עס באַדאַרף צו זיין. דער שלאָף ווערט געשטערט פון אומ־אנגענעהמע חלומות, און מע כאַפּט זיך אויף אין דער פריה ניט דערפרישט, און מיט ווייניג אַפּעטיט פאַר דעם ברעקפעסט. ווען מע לעגט זיך שלאָפען זאָל דער מאָגען שוין האָבען געענדיגט זיין ארבייט, אום אַז ער זאָל זיך אָפּרוהען אַזוי ווי די אַנדערע אָרגאַנען פון קערפּער. פאַר מענשען וועמעס ארבייט איז אַ לייכטע, זיינען שפּעטע סאָפּערס באַזאָנדערס שעדליך. עס ענטוויקעלט זיך ביי זיי אַ צושטאַנד וואָס ברענגט אָן אַ פאַטאַלע קראַנקהייט.

אין מעהרסטע פאַלען קומט די דערמאָנטע סענסאַציאָן פון מאַטקייט דער־פון וואָס די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען זיינען צו פיעל איבערלעסטיגט געוואָרען דעם גאַנצען טאָג. נאָך דעם פאַרדייען איין מאָלצייט נויטיגען זיך די אָר־גאַנען אין אַביסעל רוה. עס דאַרף דויערען וועניגסטענס פינף־זעקס שעה פון איין מאָלצייט צו אַ צווייטען; און די מעהרסטע מענשען וואָס וועלען דעם פּלאַן אויספּרובירען, וועלען זיך איבערצייגען אַז צוויי מאָלצייטען טעג־ליך זיינען בעסער איידער דריי.

## אומגינסטיגע קאָנדיציעס פון עסען

שפּייז זאָל ניט זיין צו הייס אָדער צו קאַלט. אויב די שפּייז איז צו קאַלט, מוז צוערשט דער מאָגען אומזיסט פאַרשווענדען אַ געוויסע ענערגיע עס אָנצואוואַרעמען, כדי די שפּייז זאָל זיך אָנהויבען פאַרדייען. קאַלטע געטרענקע זיינען ניט ווייניגער שעדליך איבער דערזעלבער אורזאַכע; אָבער עס איז אויך ניט גוט צו טרינקען פיעלע הייסע געטרענקע, ווייל דאָס שוואַכט אָפּ דעם קערפּער. דער פאַקט איז אַז וואָס מעהר מע טרינקט ביים מאָלצייט, אַלץ שווערער קומט אָן די פאַרדייאונג; ווייל איידער די פאַרדייאונג קען זיך אָנהויבען מוז צוערשט אַרויסגעזוויגט ווערען יעדע ביסעל פליסיגקייט פון דער שפּייז. עסט ניט פיעל זאַלץ, געברויכט ניט קיינע זויערע פּיקעלס און געווירצטע, אָדער געפעפערטע שפּייז; עסט אַ סך פרוכט, און איהר וועט ניט אַזוי דורשטען נאָך אַ טרונק וועהרענט דעם מאָלצייט.

די שפּייז זאָל געגעסען ווערען לאַנגזאַם און מע זאָל עס גרינדליך צוקייען. דאָס איז נויטיג אום אַז די סלונע זאָל זיך גוט אויסמישען מיט דער שפּייז, וואָס דאָס ערמוטיגט די טעטיגקייט פון די פאַרדייאונגס־זאַפטען.

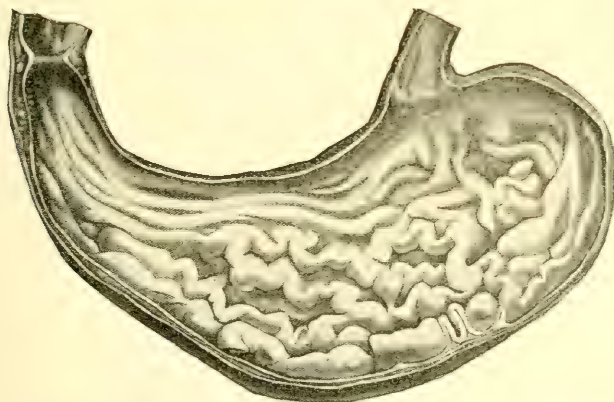
נאָך אַ שלעכטע געוואוהנהייט איז עסען אין אומפּאַסיגע צייטען, צ. ב., נאָך אַ גרויסער פיזישער אָנשטרענגונג, ווען מען איז אויסגעמאַטערט,

אָדער צו היים. גלייך נאָך דעם עסען ווערט פון די נערוועז אָפּגעצויגען אַ גרויסע מאָס ענערגיע; זעלבסטפאַרשטענדליך אַז אויב דער מארך איז מיעד פאַר אָדער נאָך דעם עסען, וועט עס אָפּהאַלטען די פאַרדייאונג. ווען איינער איז אויפגערעגט, באַזאָרגט, אָדער אין איילעניש, איז ראַטהזאַם ניט צו עסען ביז מען האָט זיך אויסגערוהט אָדער ערהאָלט.

דער מאָגען איז ענג פאַרבונדען מיט דעם מארך; און אויב דער מאָגען איז קראַנק, ווערט פון דער נערוועז־סיסטעם אָפּגעצויגען אַ סך ענערגיע צו העלפען די אָפּגעשוואַכטע פאַרדייאונגס־אָרגאַנען. אויב דאָס טרעפט אָפט, ווערט דער מארך אָנגעלאָפען מיט בלוט. אויב דער מארך איז אויף אַזאַ אופן אויסגעמאַטערט, און די פערזאָן טהוט ניט פיעל פיזישע ארבייט, זאָל ער עסען זעהר שפּאָרעוודיג אפילו פון איינפאַכער שפּייז. ביים עסען לעגט אַוועק אָן אַ זייט יעדע זאָרג און אנגסט; פיהלט זיך ניט געאיילט, נאָר עסט לאַנגזאַם און מיט צופריעדענהייט, און דאָס האַרץ פול דאַנקבארקייט צו גאָט פאַר אַלע זיינע גוטסקייטען.

## איבערעסען

פיעלע וואָס געבען אויף פלייש און אַנדערע גראָבע שפּייזען דענקען אַז דערפאַר וואָס זייער שפּייז איז איינפאַך און געזונט, מעגען זיי עסען איבער דער מאָס, און זיי עבען טאַקע צו פיעל, און אמאָל אַזש ביז פרעסעריי. דאָס



דורכשניט פון מאָגען וואָס צייגט די אינערליכע סטרוקטור דערפון

איז אַ גרויסער טעות. די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען זאָלען ניט באַלעסטיגט ווערען מיט אַזאַ מין אָדער אַזאַ מאָס שפּייז אַז עס זאָל אויסמאַטערען די פאַרדייאונגס־סיסטעם.

נאָך אַ שלעכטער מנהג איז סערווירען די שפּייז איין געריכט אויף אמאָל. אַזוי ווי מע ווייסט ניט וואָס עס וועט זיין דער נעקסטער געריכט, עסט מען מען היבשליך פון דער שפּייז וואָס אויף דעם טיש, וואָס איז אפשר ניט די פאַסענדסטע. ווען מע דערלאַנגט דעם לעצטען געריכט, ערלויבט מען זיך

צו עסען איבער דער מאָס און מע פאַרזוכט פון דעם אַפּעטיטנעם דעסערט. וואָלט מען אָבער אַנשטאָט דעם געשטעלט אויף דעם טיש אַלע געריכטען אויף אַמאָל, וואָלט יעדער געקענט אויסקלייבען דאָס וואָס איז גוט פאַר איהם.

אַמאָל פּיהלט מען גלייך די רעזולטאַטען פון איבערעסען. אַנדערע מאָל שפּירט מען אפשר ניט קיין וועהטאָג; אָבער די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען פאַר־ליערען זייער ענערגיע, און אַזוי ווערט אונטערגעגראָבען דאָס געזונט.

דער איבערפלוס שפּייז מאַטערט אויס דעם אָרגאַניזם, און פאַראורזאַכט אַ קרענקליכען, פיבערישען צושטאַנד. עס ציהט צו צו פיעל בלוט צום מאָ־גען, וואָס פאַראורזאַכט קאַלטקייט אין די הענט און פיס. עס לעגט אַרויף אַ שווערע משא אויף די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען, און ווען דיעזע אָרגאַנען האָבען ענדליך אָפּגעטהון זייער אַרבייט, פיהלט זיך אַ מאַטקייט, אָדער שלעפעריגקייט. מאַנכע וואָס איבערעסען שטענדיג, טייטשען דאָס אויס אַלס הונגער; אָבער עס איז פשוט די פאָלגע פון אויסגעמאַטערטע פאַרדיי־אונגס־אָרגאַנען. אַמאָל שפּירט מען אַ מין שטומפּיגקייט פון מאַרך און עס ווילט זיך ניט טהון קיין פיזישע אָדער גייסטיגע אַרבייט.

דיעזע אומאַנגענעהמע סימפּטאָמען ערשיינען דערפאַר וואָס די נאַטור האָט אָפּגעטהון איהר אַרבייט נאָך אַן אומנויטיגער פאַרשווענדונג פון ענער־גיע, און איז פאָלקאָמען אויסגעמאַטערט. דער מאָגען בעט זיך, „גיט מיר אַביסעל רוה.“ אָבער פיעלע טייטשען דאָס אויס אַלס הונגער, און אַנשטאָט צו געבען דעם מאָגען אַביסעל רוה, לעגט מען נאָך אַרויף אויף איהם אַ פריי־שע משא. דער רעזולטאַט איז אַז די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען ווערען אַלט און אומניצליך פאַר דער צייט.

## שפּייז אום שבת

מע זאָל ניט צוגרייטען מעהר שפּייז פאַר שבת ווי פאַר אַנדערע טעג. פאַרקעהרט, עס וואָלט פיעל בעסער געווען אַז די שפּייז פאַר שבת וואָלט זיין איינפאַכער און שפּאָרעוודיגער פון אַנדערע טעג, אום אַז דער גייסט זאָל זיין פעהיג צו באַגרייפען הויכע, גייסטיגע ענינים. אַן איבערגעלאָדענער מאָגען מיינט אַן איבערגעלאָדענער מאַרך. ווען דער מאַרך איז צומישט פון אומפּאַסיגער שפּייז, קען מען הערען די שעהנסטע ווערטער און זיי ניט אָפּשאַצען. פיעלע האָבען זיך אַליין געטהון אַ גרויסען שאָדען דערמיט וואָס וואָס זיי עסען צו פיעל אום שבת.

מע דאַרף ניט קאָכען אום שבת, אָבער דאָס מיינט ניט אַז מע דאַרף דאַ־ריבער עסען קאַלטע שפּייז. ווען דער וועטער איז קאַלט, זאָל מען אָנוואַרע־מען די שפּייז וואָס מען האָט פריי־טאָג געקאָכט. די שפּייז זאָל טראָגען איהר איינפאַכקייט זיין געשמאַק און אָנציהענד. איבערהויפּט אין פאַמיליעס וואו עס זיינען פאַראַן קינדערלאַך זאָל מען צוליעב שבת צוגרייטען עפּעס ספּע־ציעלעס וואָס זאָל זיין אַ „טריט“, עפּעס, וואָס די פאַמיליע עסט ניט אַלע טעג.

## אַ רעפאָרמאַציע אין דער שפּייז

די וואָס האָבען איבערגעטרעטען די ריכטיגע רעגלען פון עסען, זאָלען ניט פאַרזאַמען צו פאַרריכטען זייערע פעהלערען. אויב זיי ליידען פון דיס־פּעפּסיע, זאָלען זיי קאָנסערווירען זייער רעשט קרעפטען דורך שטרענגער

מעסיגקייט אין דער שפּייז. דער מאָגען וועט אפשר נאָך אַ לאַנגען מיסברויכען קיינמאָל ניט ווערען פאָלקאָמען געזונט, אָבער ריכטיגע שפּייז וועט ווענינגסטענס פאַרמיידען ווייטערע אָפּשוואַכונג, און פיעלע וועלען זיך מעהר־ווענינגער פאָלשטענדיג ערהאָלען. עס איז ניט אַ לייכטע זאַך צו פאָרשרייבען רעגלען וואָס זאָלען זיך צופּאַסען צו יעדען פאַל; אָבער מע קען זיך פיעל העלפען דורך פאָלגען די ריכטיגע פּרינציפּען פון עסען, און דער וואָס קאָכט די שפּייז וועט ניט דאַרפען אַזוי שווער אַרבייטען צו רייצען דעם אַפּעטיט.

איינגעהאַלטענקייט אין דער שפּייז ווערט באַלוינט מיט גייסטיגער און מאָראַלישער קראַפט; עס העלפט אויך צו קאָנטראָליערען די ליידענשאַפטען. איבערעסען איז באַזאָנדערס שעדליך פאַר די וואָס האָבען אַן אומטעטיגען טעמפּעראַמענט; אַזעלכע זאָלען עסען שפּאָרעוודיג, און זאָלען נעהמען פיזישע איבונגען. עס זיינען פאַראַן מענער און פרויען פון אויסערגעוועהנליכע איינגעבוירענע פעהיגקייטען, וועלכע טהון ניט אויף אפילו אַ העלפט פון וואָס זיי וואָלטען געקענט אויפטהון ווען זיי וואָלטען נאָר באַהערשט זייער אַפּעטיט.

פיעלע רעדנער און שרייבער באַגעהן דאָ אַ גרויסען פעהלער. נאָך דעם ווי זיי עסען גוט אָפּ, לאָזען זיי זיך גלייך ווידער לעזען, שטודירען אָדער שרייבען, און נעהמען ניט קיין צייט פאַר פיזישער אַרבייט. אַזוי אַרום ווערט ביי זיי געשטערט דער פרייער שטראָם פון געדאַנקען און ווערטער. זיי קענען ניט שרייבען אָדער רעדען מיט דער קראַפט און איבערצייגונג וואָס זיינען ניט נויטיג צו מאַכען אַ טיפען איינדרוק, און זייערע באַמיהונגען האָבען זעהר וועניג ווירקונג און זיינען פרוכטלאָז.

מענשען וואָס האָבען גרויסע פאַראַנטוואָרטליכקייטען מאַכען יעדען טאָג ענטשיידונגען פון אומגעהייער וויכטיגע רעזולטאַטען. אָפטמאָל פאָדערען די אומשטענדען אַז זיי זאָלען דענקען שנעל, אָבער דאָס קענען ערפאָלגרייך טהון נאָר די וואָס פּראַקטיצירען שטרענגע טעמפּעראַנץ. דער גייסט ווערט געשטאַרקט פון אַ ריכטיגען געברויך פון די פיזישע און גייסטיגע כחות. אויב די לאַסט איז ניט צו שווער, ווערט מען שטאַרקער נאָך יעדער אָנשטרענגונג. אָבער אָפטמאָל ווערט די אַרבייט פון די וואָס מוזען מאַכען וויכטיגע ענטשיידונגען און פלענער געשטערט פון אומריכטיגען עסען. אַ צורודערטער מאָגען הייסט אַ צורודערטער, אומצופאַרלעסליכער צושטאַנד פון גייסט. דאָס פאַראורזאַכט אָפטמאָל אויפגערעגטקייט, גראָבקייט, אָדער אומגערעכטיגקייט. פיעלע פלענער וואָס וואָלטען געווען אַ ברכה פאַר דער מענשהייט, זיינען פאַרוואָרפען געוואָרען, און אַנדערע, אומגערעכטע, טיראַנישע און גרויזאַמע געזעצע זיינען אָנגענומען געוואָרען אַלס רעזולטאַט פון דעם קראַנקען צושטאַנד וואָס קומט פון אַ פאַרדאָרבענעם אַפּעטיט

אָט איז אַ גוטע עצה פאַר די וועמעס אַרבייט איז אַ לייכטע, אָדער מעהרסטענס קאָפּ־אַרבייט; זאָלען עס פּרובירען ווער עס האָט גענוג ווילענסקראַפט: ביי יעדען מאָלצייט עסט נאָר צוויי אָדער דריי מינים איינפאַכע שפּייז, און עסט ניט מעהר ווי עס איז נויטיג צופריעדענצושטעלען אייער הונגער. מאַכט פיזישע איבונגען יעדען טאָג, און זעהט צי אַזאַ פּראָגראַם וועט אייך ניט פיעל העלפען.

קרעפטיגע מענשען וואָס טהון שווערען פיזישע אַרבייט זיינען ניט

געצוואונגען צו זיין אַזוי פּאַרזיכטיג וועגען דער מאָס אָדער קוואַליטעט פון זייער שפּייז, ווי עס מוזען טהון די פון לייכטערער באַשעפטיגונג, אָבער אויך זיי וועלען זיין געזונטער אויב זיי וועלען באַהערשען זייער אַפּעטיט.

מאַנכע פאַרלאַנגען זאָ מע זאָל זיי פאָרשרייבען אַ פּינקטליכע שפּייז. זיי איבערעסען, און האָבען דערנאָך חרטה אויף דעם, און האַלטען אין איין דענקען וועגען וואָס זיי זאָלען עסען אָדער טרינקען. דאָס איז אַ גרויסער פעהלער. איין פערזאָן קען ניט פאָרשרייבען אַ באַשטימטען רעגעל פאַר אַ צווייטען. יעדער איינער דאַרף געברויכען זיין אייגענעם פאַרשטאַנד און ווילענס-קראַפט, און זאָל זיך לערנען האַנדלען װעדליג פּרינציפּ.

אונזערע קערפּערס זיינען גאָט'ס אייגענטהום, און מיר האָבען ניט דאָס רעכט צו טהון ווי אונס געפעלט מיט זיין אייגענטהום. אַלע וואָס פאַרשטעהן



לערענט אייערע טעכטערלאַך צו קאָכען און סערווירען די שפּייז

די געזעצע פון געזונט זיינען פאַרפליכטעט צו פאָלגען די געזעצע וואָס גאָט האָט איינגעאָרדענט אין אונזערע קערפּערס גופא צוליעם אונזער וואוילזיין. געהאָרכזאַמקייט צו די דאָזיגע געזעצע פון געזונט איז אַ פּערזענליכע פליכט פון איטליכען מענשען. מיר אַליין וועלען מוזען ליידען ווען מיר זיינען עובר די דאָזיגע געזעצע, און מיר וועלען אויך מוזען אָפּגעבען חשבון צו גאָט פאַר אונזער יעדער געוועהנהייט און טהאַט. דאַריבער זאָלען מיר ניט פרעגען, „ווי איז דער מנהג?“, נאָר, „ווי אַזוי זאָל איך פערזענליך זיך באַגעהן מיט דעם קערפּער־טעמפּעל וואָס גאָט האָט מיר אַנפאַרטרויט?“

קאַפּיטעל 12

# פלייש אַלס שפּייז

די שפּייז וואָס איז פאַר דעם מענשען באַשטימט געוואָרען צום אָנהויב, האָט ניט ענטהאַלטען קיין פלייש. ערשט נאָך דעם מבול, ווען יעדע גרינ־ וואַרג איז פאַרניכטעט געוואָרען, האָט דער מענש געקראָגען די ערלויבניש צו געברויכען פלייש אַלס שפּייז.

ווען גאָט האָט אויסגעקליבען דעם מענשען'ס שפּייז, האָט ער אָנגעוויזען וואָס איז די בעסטע שפּייז פאַר איהם; און גאָט האָט עס ווידער אַמאָל באַ־ שטעטיגט ווער האָט פיערציג יאָהר געשפּייזט ישראל אין דעם מדבר. ער האָט אַרויסגעבראַכט דאָס פאָלק ישראל פון מצרים און האָט זיי זעלבסט אונטערריכטעט אום אז זיי זאָלען זיין זיין אייגען פאָלק. דורך ישראל האָט גאָט געזאָלט בענטשען און לערנען די גאַנצע וועלט. ער האָט זיי געגעבען א שפּייז וואָס איז געווען אַם בעסטען צוגעפּאַסט פאַר אזא הויכען צוועק: ניט פלייש, נאָר מן, „להם מיטמים", ברויט פון הימעל. און נאָר דערפאַר וואָס זיי זיינען געווען אומצופריעדען און געמורמעלט נאָך די פלייש־טעפּ פון מצרים, האָט זיי גאָט געגעבען פלייש, אָבער אויף א קורצער צייט, ווייל, ווי מיר ווייסען, האָט עס פאַראורזאַכט קראַנקהייט און טויט ביי פיעלע טוי־ זענטער פון זיי. אָבער די פלייש־לאָזע שפּייז איז זיי נאָך אַלץ ניט געווען צום הארצען, און איז א לאַנגע צייט געווען א קוואַל פון אומצופריעדענהייט און מורמלען, אָפען אָדער בסוד, און איז דאַריבער ניט געוואָרען די שטענ־ דיגע שפּייז פון ישראל.

ווען ישראל האָט זיך ענדליך באַזעצט אין כנען, זיינען זיי ערלויבט גע־ וואָרען צו עסען פלייש, אָבער מיט זעהר פאָרזיכטיגע באַשרענקונגען, וואָס האָבען פאַרקליינערט די געפאַהר פון אזא שפּייז. חזיר־פלייש איז פאַרבאָ־ טען געוואָרען, און אויך אַנדערע חיות און פויגעל און פיש זיינען פאַרבאָטען געוואָרען אַלס אומריין פאַר שפּייז. אפילו פון דעם פלייש וואָס איז יאָ ער־ לויבט געוואָרען צו עסען, האָט גאָט שטרענג פאַרבאָטען צו עסען דאָס שמאַלץ און דאָס בלוט.

נאָר אַזעלכע חיות זיינען ערלויבט געוואָרען וואָס זיינען געווען אין בעס־ טען צושטאַנד פון געזונט. קיין חיה וואָס איז פאַרציקט געוואָרען, אָדער וואָס איז געשטאָרבען פון זיך אַליין, אָדער פון וועלכער מען האָט פריהער ניט געלאָזען גרינדליך אויסרינען דאָס בלוט האָט ניט געטאָרט געברויכט ווערען אַלס שפּייז.

דערפאַר וואָס ישראל האָט צוריקגעוויזען די שפּייז וואָס דער באַשאַפער האָט פאַר זיי פאָרגעשריבען, האָבען זיי פיעל פאַרלוירען. זיי האָבען פאַר־ לאַנגט פלייש, און האָבען באַלד געפיהלט די רעזולטאַטען פון עסען פלייש. זיי האָבען דערפאַר ניט דערגרייכט צו דער הויכער גייסטיגער מדרגה ווי גאָט האָט געוואָלט, און זיי האָבען פאַרפעהלט צו ערפילען זייער שליחות. גאָט, „האָט זיי נאָכגעגעבען זייער פאַרלאַנג, אָבער ער האָט געשיקט מאָגערקייט אין זייערע זעלען". תהלים 106 : 15. זיי האָבען געשאַצט דאָס ערדישע

העכער פון דאָס גייסטיגע, און זיי האָבען דערפאַר ניט דערגרייכט צום אי־דעאַל צו וועלכען עס איז געווען זייער פּריווילעגיע צו ערגרייכען.

## פאַרוואָס מע זאָל אויסשליסען פלייש פון דער שפּייז

די וואָס עסען פלייש, עסען בלויז איבערגעניצטע תבואה און וועדזשע־טעבלס, ווייל די חיות ערנעהרען זיך דערמיט, און וואַקסען דערפון. דאָס לעבען וואָס איז פאַראַן אין דיעזע שפּייזען ווערען אַ טייל פון די בהמות וואָס עסען זיי. ווען מיר עסען דערנאָך דאָס פלייש פון די במהות, עסען מיר די תבואה און די וועדזשעטייבעלס פון דער צווייטער האַנט. אָבער ווי פיעל בעסער וואָלט געווען צו עסען דיעזע שפּייזען דירעקט פון דער נאַטור, ווי גאָט האָט פאַר אונס באַשטימט.

## דער עקאָנאָמישער שטאַנדפּונקט

דער וועגעטאַריאַנישער רעזשים איז ניט נאָר געזונטער, נאָך אויך פיעל עקאָנאָמישער איידער פלייש. צ. ב. איין פונט בעבלאַך קאָסט דורכשניטליך 6 סענט, אָדער 4 סענט יעדע 1000 קאַלאָריעס. (אַ קאַלאָריע באַדייט די



די נאַטור פּראָדוצירט אַ גרויסאַרטיגע פאַר־שיידענהייט, סיי פון פּרוכטען סיי פון וועדזשעטעבלס, אָדער פון נים.

מאָס היץ אָדער ענערגיע וואָס איז נויטיג צו דערהויבען די טעמפּעראַטור פון איין קילאָגראַם וואַסער אויף איין גראַד צעלזיוס). אַ פונט פלייש, אָבער, קאָסט אומגעפעהר 20 סענט, אָדער 27 סענט פאַר יעדע 1000 קאַלאָריעס. דאָס הייסט אַז אַ טויזענט קאַלאָריעס פלייש קאָסט זיעבען מאָל אַזוי טייער ווי די זעלבע צאָל בעבלאַך. אַ פונט בעבלאַך ענטהאַלט 418 קאַלאָריעס, וועהרענט אַ פונט פלייש ענטהאַלט בלויז 395 קאַלאָריעס, כאָטש עס קאָסט דריי מאָל אַזוי פיעל ווי בעבלאַך.

## ווי פיעל פּראָטעין דאַרף דער מענש?

דער באַריהמטער שפּייז־עקספּערט, טשיטענדען, באַהויפּטעט אַז דער דורכשניטליכער מענש דאַרף ניט מעהר ווי 10 פּראָצענט פון זיין שפּייז אין

דער פאָרם פון פּראָטעין. מעהר ווי דאָס איז אַ לאַסט, און מאַטערט אומזיסט אויס די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען און די ניערען. ווען איינער עסט פלייש, וועלכע איז אַ שפּייז וואָס ענטהאַלט אַ סך פּראָטעין, נעהמט ער אריין אין זיין קערפּער מעהר פּראָטעין ווי זיין קערפּער געברויכט, און אַזוי ווי עס דויערט פיעל צייט איידער דער קערפּער קען אַרויסוואַרפען פון זיך דעם איבערפלוס פון פּראָטעין, הויבט עס אָן פוילען טאַקע אין דעם קערפּער גופא. דאַריבער איז פיעל געזונטער צו ערנעהרען זיך אויף דער אָריגינעלער שפּייז וואָס גאָט האָט געגעבען דעם מענשען: ווערזשעטעבלס, פרוכט, ניס, און גרינס, וועלכע פאַרמאָגען אַלע שפּייז־עלעמענטען וואָס דער מענש געברויכט.

פלייש איז קיינמאָל ניט געווען די בעסטע שפּייז; אָבער היינט, ווען בהמות און עופות זיינען מעהרסטענס אָנגעשטעקט פון קראַנקהייטען, איז עס פיעל שעדליכער אַלס שפּייז. די וואָס עסען פלייש האָבען גאָר ניט קיין באַגריף פון וואָס זיי עסען. ווען זיי וואָלטען געקענט זעהן די לעבעדיגע בהמה, און באַטראַכטען די קוואַליטעט פלייש וואָס זיי עסען, וואָלטען זיי זיך מיט עקעל אָפּגעקעהרט דערפון. מענשען האַלטען אין איין עסען פלייש וואָס איז פול מיט קענסער און שווינדזוכט־מיקראָבען, און שטעקען זיך אַזוי אָן מיט קענסער, שווינדזוכט און אַנדערע פאַטאַלע קראַנקהייטען.

## קענסער און דער געברויך פון פלייש

אין זיין בוך, „קענסער, די אורזאַכע און באַהאַנדלונג“, גיט דר. באָלקלי אָן אינטערעסאַנטע סטאַטיסטיק וואָס באַווייזט אַז פלייש עסען קען האָבען אַ שייכות צו קענסער. ער באַווייזט אַז אין ענגלאַנד, וואו דער געברויך פון פלייש אויף יעדער פּערזאָן איז געדאָפּעלט געוואָרען וועהרענד די לעצטע פופציג יאָהר, אַזוי דאָס יעדע פּערזאָן געברויכט דורכשניטליך 130 פונט פלייש יעהרליך, האָט זיך קענסער וועהרענד דער זעלבער צייט פאַרמעהרט פיער מאָל. אין אירלאַנד, וואו עס ווערט געגעסען פיעל וועניגער פלייש, — דורכשניטליך פיערציג פונט צו אַ מענשען, איז די צאָל פון קענסער־פאַלען פיעל קליינער. אין איטאַליע, וואו עס ווערט געברויכט זעהר וועניג פלייש, איז די צאָל פון קענסער־פאַלען נאָך קליינער, און אין די ערטער וואו די שפּייז איז אַ וועגעטאַריאַנישע, איז קענסער אַ זעהר זעלטענע ערשיינונג. אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען, וואו יעדע פּערזאָן געברויכט דורכשניטליך 172 פונט פלייש יעהרליך, איז די צאָל פון קענסער־קראַנקע אומגעהייער הויך, און שטייגט פון יאָהר צו יאָהר. דער פאַקט אַליין אַז קענסער גריפט אַזוי אָפט אָן די אָרגאַנען פון דער פאַרדייאונג, איז אַ באַווייז אַז די שפּייז קען האָבען אַ פאַרבינדונג מיט קענסער. עס איז אויך זעהר וואַהרשיינליך אַז דער געברויך פון קאָפע, טהעע, אַלקאָהאָל און טאַבאַק זאָל האָבען אַ געוויסע ווירקונג וואָס פאַראורזאַכט אָט די געפעהרליכע קראַנקהייט. אין אַ וועיטערען קאַפּיטעל ווערט קענסער אויספיהרליכער באַהאַנדעלט.

אויסער דעם ווערען דורך דעם פלייש אריינגענומען אין קערפּער אַזעלכע פּאַראַזיטען ווי ווערים, וועלכע טהון אָן דעם קערפּער פיעל שאָדען.

אַ וועיטערע אורזאַכע וואָרום פלייש איז ניט קיין פּאַסענדע שפּייז, איז אַז נאָך דעם ווי דאָס פלייש ווערט פאַרדייעט, בלייבט איבער זעהר וועניג מאַטעריאַל אין די געדערים, וועהרענד פון וועגעטאַריאַנער שפּייז בלייבען

איבער פּערעמדיגע צעל־שטאָפֿען וועלכע סטימולירען די טעטיגקייט, און מייַ־דען דערמיט אויס אַ פאַרשטאָפּונג. עס איז גוט באַקאַנט אַז דער בעסטער מיטעל פאַר אַ פאַרשטאָפּונג איז צו עסען מאַסיווע שפּייז, ווי „ברעון", א. ד. ג. ווייל דאָס סטימולירט די טעטיגקייט פון די געדערים.

אָבער דאָס איז נאָך ניט אַלעס. פלייש שאַפט צו פיעל עסיד אין קער־פּער, וואָס דאָס איז שעדליך פאַר דעם געזונט. די תבואה־שפּייזען פאַרמאָ־גען אויך עסיד, אָבער דאָס ווערט נייטראַליזירט פון די ווערזשעטעבלס און פון די פרוכטען. חוץ דעם איז באַוויזען געוואָרען אַז פלייש פוילט גיכער אין דעם קערפּער איידער אַנדערע שפּייז, ווייל דער קערפּער קען ניט געב־רויכען דעם איבריגען פּראָטעין וואָס איז פאַראַן אין פלייש, און אָט דער פּראָטעין הויבט אָן פוילען אין קערפּער, און ווערט אַ גרויסע געפאַהר פאַר דעם געזונט. עס איז גענוי באַקאַנט אַז די מעהרסטע פאַלען פון שפּייז־פאַרגיפטונג נעהמען זיך פון פלייש.

ליידער עסען שוין היינט פיעלע אידען חזיר־פלייש. צו זיי זאָגען מיר אַז די געוועבען פון חזירים זיינען פול מיט פּאַראַזיטען. וועגען די חזירים האָט גאָט געזאָגט „עס איז אומריין צו אייך; איהר זאָלט ניט עסען זייער פלייש, און ניט אָנריהרען זייערע טויטע קערפּערס". דברים 14 : 8. דיעזער באַפעהל איז געגעבען געוואָרען דערפאַר ווייל חזיר־פלייש איז אומפּאַסיג פאַר שפּייז. חזירים זיינען מיסט־ראַמער, און זיינען באַשאַפען געוואָרען נאָר צוליעב דעם דאָזיגען צוועק. אונטער קיינע אומשטענדען האָט זייער פלייש ניט גע־זאָלט דיענען אַלס שפּייז פאַר מענשען. עס איז אוממעגליך אַז חזיר־פלייש זאָל גוט זיין פאַר שפּייז אַזוי לאַנג ווי שמוץ איז דעם חזיר'ס נאַטירליכער עלעמענט, און ער עסט יעדע אָבשייליכקייט וואָס ער געפינט.

אָפטמאָל ווערען בהמות געבראַכט צום מאַרק און פאַרקויפט אַלס שפּייז, ווען זיי זיינען שוין אַזוי קראַנק, דאָס זייערע אייגענטימער זיינען פון זיי גערן פטור צו ווערען. און איינגע פון די מעטאָדען וואָס ווערען געברוכט אָפּ־צושטאָפּען די בהמות פאַר דעם מאַרק פאַראורזאַכען קראַנקהייטען. פאַר־שפּאַרט אַוועק פון ליכט און ריינער לופט, אָטהעמענדיג די פאַרדאָרבענע לופט פון די שמוציגע שטאַלען, אָפגעשטאָפּט אָפטמאָל אויף פאַרדאָרבענער שפּייז, איז דען אַ וואונדער וואָס דער אָרגאַניזם פון דער בהמה איז פול מיקראָבען און גלאַט שעדליכע שטאָפען?

בהמות און עופות ווערען אָפטמאָל טראַנספּאָרטירט לאַנגע שטרעקעס, און זיי ליידען פיעל איידער זיי קומען אָן צום מאַרק. די אָרעמע חיות וואָס ווערען גענומען פון די גרינע פּאַשעס, און פאָהרען פיעלע מיילען איבער הייסע, שטויביגע וועגען, אָדער זיינען צוזאַמענגעפּאַקט אין שמוציגע וואַ־גאָנען, פיבערישע און אויסגעמאַטערטע, אָפטמאָל אָהן שפּייז אָדער טרינק וועהרענט פיעלע שטונדען, ווערען אַזוי געפיהרט צו זייער טויט אום אַז מענ־שען וואָס זיינען באַשאַפען געוואָרען אין דער געשטאַלט פון גאָט, זאָלען מאַ־כען סעודות איבער זייערע טויטע קערפּערס.

אין פיעלע ערטער ווערען די פיש אַזוי אָנגעשטעקט פון שמוץ וואָס זיי עסען, דאָס זיי זיינען אַ דירעקטע אורזאַכע פון קראַנקהייטען. דאָס איז באַזאָנדערס אמת וועגען די פיש וואָס קומען אין באַריהרונג מיט די שמוץ־קאַנאַלען פון די גרויסע שטעדט. די דאָזיגע פיש קענען מעגליך דערנאָך אַוועקשווימען צו ווייטע וואַסערען און געכאַפּט ווערען וואו די וואַסער איז

רייִן און פריש, און אזוי ארום פאַראורזאַכען זיי קראַנקהייט און אפילו דעם טויט צו פיעלע וואָס פאַרדעכטיגען ניט קיין געפאַהר.

די ווירקונגען פון פלייש עסען מעגען אפשר ניט גלייך דערקענט ווערען; אָבער דאָס איז נאָך ניט קיין באַווייז אַז עס איז אומשעדליך. זייער װעניגע װעלען אונס גלויבען װען מיר זאָגען אַז דאָס פלייש װאָס זיי עסען האָט פאַר־גיפטעט זייער בלוט און פאַראורזאַכט זייערע ליידען. פיעלע שטאַרבען פון קראַנקהייטען וואָס קומען טאַקע בלויז פון עסען פלייש, כאָטש זיי אליין און אַנדערע ווייסען ניט די אמת'ע אורזאַכע.



גאָט האָט זיי ניט באַשאַפען כדי צו דיענען אלס שפּייז פאַר'ן מענשען, נאָר אום אַז זיי זאָלען איהם קליידען מיט זייער וואָל

די מאָראַלישע פאָלגען פון פלייש עסען זיינען ניט װעניגער אויסגע־שפּראָכען איידער די פיזישע. פלייש שאָדעט דאָס געזונט, און אלץ װאָס ווירקט אויף דעם קערפּער, האָט די זעלבע ווירקונג אויף דעם מאָרך און דעם גייסט. דענקט װעגען דער גרויזאַמקייט צו די חיות װען מיר געברויכען זיי־ער פלייש, און װאָס פאַר אַ ווירקונג דאָס קען האָבען אויף די װאָס טהון דאָס, אָדער װאָס זעהן עס אפילו צו. דער געברויך פון פלייש צושטערט די צאַרטקייט און ליעבשאַפט מיט וועלכע מיר װאָלטען געדאַרפט באַטראַכטען יעדע פון גאָט'ס באַשעפענישען.

די אינטעליגענץ וואָס פיעלע שטומע חיות ווייזען ארויס איז אזוי עהנ־ליך צו מענשליכער אינטעליגענץ דאָס עס איז געהיימניספול. די חיות זעהן הערען, ליעבען, פירכטען און ליידען. זיי געברויכען זייערע אָרגאַנען אַ סך „מענשליכער“ פון פיעלע מענשען. זיי דריקען אויס מיטגעפיהל און צאַרט־קייט צו זייערע חברים. פיעלע חיות ווייזען ארויס אַ ליעבשאַפט צו זייערע אייגענטימער וואָס איז פיעל טיעפער פון דער ליעבע פון מאַנכע מענשען.

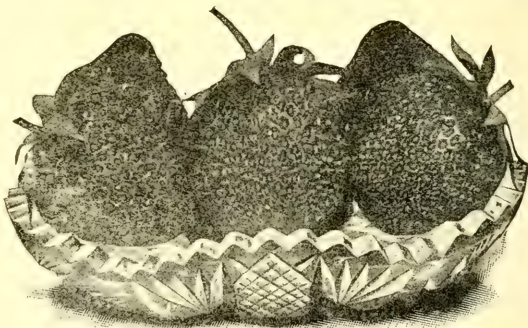
זיי זיינען פעהיג אויף אַ פריינדשאַפט וואָס קען ניט אונטערבראָכען ווערען אָהן פיעל ליידען צו זיי.

וואָס פאַר אַ מענש מיט מענשליכע געפיהלען, וואָס האָט אַמאָל געהאַט אַ היימישע חיה, קען אריינקוקען אין איהרע אויגען אריין, וואָס קוקען אויף איהם פול צוטרויען און ליעבע, און זיי דערנאָך איבערגעבען צום בוטשער'ס אָדער שוחט'ס מעסער? ווי אַזוי קען ער אַראָפּשלינגען אַזאַ שפּייז?

## ווי אַזוי מע זאָל אומבייטען די שפּייז

עס איז ניט אמת אַז פיזישע קראַפט העננט אָפּ פון פלייש. דער קערפּער ווערט אי בעסער, אי געזונטער ערנעהרט אָהן פלייש אַלס שפּייז. די תבואה־שפּייזען (גרינס), מיט פּרוכט, ניס און ווערזשעטעבלס ענטהאַלטען אַלע שפּייז־עלעמענטען וואָס זיינען נויטיג צו מאַכען געזונטע בלוט. פלייש קען ניט אַזוי גוט באַזאָרגען די דאָזיגע עלעמענטען. וואָלט דער געברויך פון פלייש געווען אומבאַדינגט נויטיג פאַר דעם געזונט און קראַפט, וואָלט עס שוין פון אָנפאַנג אָן געווען אריינגערעכענט אין דער שפּייז וואָס גאָט האָט באַשטימט פאַר דעם מענשען.

ווען איינער באַשליסט אויפצוגעבען פלייש אַלס שפּייז, שפּירט ער אָפט־מאָל אַ סענסאַציאָן פון מאַטקייט, אָדער שוואַכקייט. פיעלע כאַפּען זיך אָן אָן דעם אַלס אַ באַווייז אַלס פלייש איז אומבאַדינגט נויטיג אַלס שפּייז; אָבער אויב עס איז פאַראַן אַזאַ סענסאַציאָן, און אויב מע בענקט שטאַרק נאָך דעם פלייש, איז עס דערפאַר וואָס שפּייז רייצט אויף דאָס פון דעם דאָזיגען מין בלוט און די נערוועז. צוליעב דער זעלבער אורזאַכע בענקט דער שכור נאָך זיין משקה, אָבער קיינעם וועט ניט איינפאַלען זאָגען אַז דערפאַר איז אַלקאָהאָל נויטיג פאַר אַ געזונטען מענשען. פאַר איינינגע וועט אַזוי שווער זיין אויפצוגעבען דאָס פלייש אַלס שפּייז אָהן אַ קאַמף, ווי פאַר דעם אַלקאָהאָלי־קער זיין משקה; אָבער דער קאַמף איז ווערטה דאָס געווינס אין געזונט.



נאַטירליכע שפּייז אַפּעלירט צום געזונטען אַפּעטיט

ווען מע גיט אויף דאָס עסען פלייש, זאָל מען אויף דעם אָרט געברויכען פאַרשיידענע תבואה־שפּייז, ניס, פּרוכט, וועלכע זאָלען אַזוי צוגעריכט ווע־רען אַז זיי זאָלען זיין אי נאַהרהאַפטיג, אי געשמאַק. דאָס איז איבערהויפּט נויטיג פאַר די וואָס פיהלען זיך שוואַך נאָך דער ענדערונג, אָדער זיי טהון שווערע פיזישע אַרבייט. די ענדערונג פון פלייש אויף אָהן פלייש זאָל ניט געמאַכט ווערען מיט אַמאָל נאָר שטופּענוויייז. פיעל ווענדעט זיך אָן דער

קעכנע און דעם קאָכען. מיט פאַרזיכט און געשיקטקייט קען מען מאכען גע־ריכטען וואָס וועלען זיין אַפּעטיטנע און נאַהרהאַפטיג, און וואָס קענען כמעט באַלד פאַרנעהמען דעם אָרט פון פלייש אין דער שפּייז.

די רעפאָרמאַציאָן אין דעם עסען דאַרף דורכגעפיהרט ווערען מיט פאַר־שטאַנד. עס איז אוממעגליך צו באַשטימען אַ רעגעל וואָס זאָל רעגולירען די געוועהנהייטען פון אַלע מענשען, און קיינער זאָל ניט פּרעטענדירען אויף אַזאַ זאַך. ניט אַלע קענען עסען די זעלבע שפּייז. דאָס וואָס איז געזונט און געשמאַק פאַר איין מענשען וועט אַ צווייטען אפשר ניט געפעלען און אפילו שאַדען. איינינגע קענען ניט געברויכען קיין מילך, וועהרענט אַנדערע טרינקען זעהר פיעל דערפון. איינינגע קענען ניט פאַרדייען ארבעס און פאַסאָ־ליעס; אַנדערע ווידער קענען זיי זעהר לייכט פאַרדייען. מאַנכע קענען עסען די גראָבערע שפּייזען, וועהרענט פיעלע טאָרען זיי ניט עסען.

די שפּייז־רעפאָרם זאָל אַלזאָ דורכגעפיהרט ווערען שטופּענווייז. אַלס די קראַנקהייטען פון בהמות און עופות פאַרמעהרען זיך, ווערט דער געברויך פון מילך און אייער אַלץ אומזיכערער. עס איז אַלזאָ ראַטהזאַם צו פאַרנעה־מען זייער אָרט מיט אַנדערע שפּייזען וואָס זיינען געזונט און עקאָנאָמיש. די מאַסען וואָלטען זיך געדאַרפט אויסלערנען קאָכען ווי ווייט מעגליך אָהן מילך און אייער, און דאָך זאָל זייער שפּייז זיין געזונט און נאַהרהאַפטיג.

די געוועהנהייט פון עסען נאָר צוויי מאָלצייטען אַ טאָג איז אין אַלגעמיין אַ געווינס פאַר דעם געזונט; דאָך אונטער געוויסע אומשטענדען געברויכען אפשר איינינגע מענשען אַ דריטען מאָלצייט. אויב מען עסט איבערהויפּט אַ דריטען מאָלצייט, זאָל עס זיין זעהר לייכט, און פון אַ שפּייז וואָס קען לייכט פאַרדייעט ווערען. קרעקערס, אָדער צוויבאַק, און פרוכט, „סיריעל" קאָפע (קאָפע געמאַכט פון געברוינטער תבואה), זיינען אַם בעסטען צוגע־פאַסט פאַר אַן אָווענט־מאָלצייט.

איינינגע מענשען האָבען שטענדיג מורא אַז זייער שפּייז, מעג זי זיין ווי איינפאַך און געזונט, וועט זיי אפשר שאַדען. צו אַזעלכע ווילען מיר זאָגען: האָט ניט מורא אַז אייער שפּייז זאָל אייך שאַדען; דענקט גאָר אין גאַנצען ניט וועגען דעם. עסט וועדליג אייער בעסטען פאַרשטאַנד, און נאָך דעם ווי איהר האָט געבעטען גאָט צו בענשען די שפּייז אַז עס זאָל שטאַרקען דעם גוף, גלויבט אַז ער וועט ענטפערען אייער תפלה און זייט רוהיג.

אויב דער פּרינציפּ פאָדערט פון אונס אויפצוגעבען יענע ארטיקלען וואָס רעגען אויף דעם מאָגען און שאַדען דאָס געזונט, דאַרפען מיר אָבער ניט פאַר־געסען אַז אַ צו קנאַפּע, אָדער אָרעמע שפּייז מאַכט אָרעמע בלוט. דערפון קומען קראַנקהייטען וואָס זיינען זעהר שווער צום קורירען. דער אָרגאַניזם ווערט ניט גוט געשפּייזט, און דערפון נעהמט זיך דיספּעפּסיע און שוואַכקייט.

אַלע וואָלטען זיך געדאַרפט אויסלערנען וואָס צו עסען און ווי אַזוי צו קאָכען. מענער אַזוי ווי פרויען דאַרפען פאַרשטעהן איינפאַכע מעטאָדען פון צוגרייטען שפּייז. באַטראַכט פאַרזיכטיג אייער שפּייז, און איהרע פאָלגען. קולטיווירט זעלבסט־קאָנטראָל. זאָל אייער פאַרשטאַנד און דער ווילען קאָנ־טראָלירען אייער אַפּעטיט. עסט קיינמאָל ניט איבער דער מאָס, אָבער עסט אַזוי פיעל געזונטע, געשמאַקע שפּייז ווי דאָס געזונט פאָדערט.

## קאַפּיטעל 13

# שעדליכע געוועהנהייטען

עס זיינען פאַראַן פיעלע אַרטיקלען וואָס ווערען געברויכט אין דער שפּייז און אַלס געטראַנק, וואָס האָבען קיין אַנדערע ווירקונג ווי נאָר צורייצען דעם מאָגען, פאַרגיפטען דאָס בלוט און אויפרעגען די נערוועז. עס איז אַ גרויסער שאָדען אַריינצונעהמען אין קערפּער אַזעלכע זאַכען. מענשען גלוסטען נאָך דער אויפרעגונג פון די דאָזיגע אַרטיקלען, ווייל זיי זיינען אַנגענעהם אַ שטיקעל צייט. אָבער די נאָכווירקונג, אָדער רעאַקציע פאַרפעהלען ניט צו קומען. דער געברויך פון אומנאַטירליכע סטימולאַנטען פיהרט אַלעמאָל צו איבערמעסיגקייט, און פאַראורזאַכט דעגענעראַציע פון גייסט און קערפּער.

### געווירצען, אָדער פּריפּראַוועס (ספּאַיסעס)

אין אַזאַ פאַרדאָרבענעם דור ווי אונזערער, איז וואָס ווענ\יגער אויפרעגענד די שפּייז, אַלץ בעסער. פּריפּראַוועס זיינען שעדליך אין זייער ווירקונג. מאָסטערד, פעפער, ספּייסעס, זויערע פּיקעלס, און אַנדערע עהנליכע אַרטיקלען רייצען אויף דעם מאָגען און שאַפען אומריינע, פיבערישע בלוט. דער ענטצינדענער מאָגען פון אַ שכור ווערט אָפטמאָל אָנגעגעבען אַלס אַ ביישפּיעל פון דער ווירקונג פון אַלקאָהאָל. אַן עהנליכער צושטאַנד ווערט פאַראורזאַכט פון אויפרעגענדע געווירצען. דער וואָס געברויכט זיי פאַרליערט שנעל דעם געשמאַק פאַר געוועהנליכער שפּייז. זיין אָרגאַניזם פאַרלאַנגט עפּעס מעהר אויפרעגענדעס.

### טהעע און קאַפע

טהעע ווירקט ווי אַ סטימולאַנט, און פאַר'שכור'ט ביז אַ געוויסען גראַד. די ווירקונג פון קאַפע און פיעלע אַנדערע פּאָפּולערע געטרענקע איז אַן עהנליכע. די ערשטע סענסאַציאָן איז אַ דערקוויקענדע. די נערוועז און דער מאָגען זיינען אויפגערעגט; פון דאַנען ווערט די אויפרעגונג איבערגעגעבען צום מארך, און די נערוועז דערקוויקען אויף אַ ווייל׳ע דאָס האַרץ און דעם גאַנצען אָרגאַניזם. מע פאַרגעסט אויף אַ ווייל׳ע אָן דער מיעדקייט; מע שפּירט ווי נייע קרעפטען. דער גייסט איז ווי דערוואַכט, און די פאַנטאַזיע לעבעדיג.

דערפאַר וואָס טהעע און קאָפע ווירקען אַזוי, דענקען פיעלע אַז עס איז גוט פאַר דעם געזונט. אָבער דאָס איז אַ גרויסער טעות. טהעע און קאָפע קענען ניט ערנעהרען דעם קערפּער. זייער ווירקונג פיהלט זיך נאָך איידער עס איז דאָ צייט צו פאַרדייען און אַסימילירען שפּייז, און דאָס וואָס זעהט אויס אַלס נייע ענערגיע, איז ניט מעהר ווי אויפרעגונג. אַזוי שנעל ווי די ווירקונג פון דעם געטראַנק פאַרגעהט, פאַרגעהט אויך די אויסערגעוועהנליכע „קראַפט", און עס בלייבט ניט מעהר ווי אַ מאַטקייט און שוואַכקייט.

פון לאַנגען געברויך פון דיעזע אויפרעגונגס־מיטלען קומען קאָפּ־וועהטאָג,

שלאָפלאָזיגקייט, האַרץ־ציטערניש, אומפּאַרדייאונג, טרייסלעניש, און פיע־לע אַנדערע צרות, ווייל דיעזע מיטלען שעפּען אויס די ענערגיעס. מיעדע נערוועןדאַרפען רוהה און שטילקייט, אַנשטאָט אויפרעגונג און איבעראַרביי־טען. די נאַטור פאָדערט צייט צו באַנייען איהרע אויסגעשעפּטע קרעפטען. אויב אַנשטאָט רוהה גיט מען איהר אויפרעגענדע מיטלען, וואָס ווירקען ווי אַ בייטש, וועט זי אַ געוויסע צייט אויפטהון אביסעל מעהר; אָבער אַזוי ווי דער אָרגאַניזם ווערט אָפּגעשוואַכט פון דיעזע מיטלען, ווערט פאַר זיי אַלין שווערער אויפצורעגען דעם קערפּער צום געוויינטען גראַד. דער באַגעהר פאַר אויפרעגענדע מיטלען ווערט אַלין שטאַרקער, ביז דער ווילען ווערט באַ־זיעגט, און עס שיינט אַז דער מענש האָט ניט מעהר קיין קראַפט צו ווידער־שטעהן דעם אויסערגעוועהנליכען פאַרלאַנג פאַר אויפרעגונג. די מיטלען מוזען דאַריבער אַלין שטאַרקער און שטאַרקער ווערען, ביז די נאַטור ברעכט ענדליך צוזאַמען אונטער זיי.

## די טאַבאַק־געוועהנהייט

טאַבאַק איז אַ לאַנגזאַמער, שטילער, אָבער געפעהרליכער גיפט. עס מאַכט ניט אויס אין וואָס פאַר אַ פאָרם עס ווערט געברויכט, — די ווירקונג איז אַלעמאָל אַ שעדליכע. עס איז באַזאָנדערס געפעהרליך דערפאַר וואָס די ווירקונג איז לאַנגזאַם, און, צום אָנפאַנג, כמעט אוממערקבאַר. צוערשט רעגט עס אויף די נערוועןאון דערנאָך פאַראַליזערט זיי עס. עס שוואַכט אָפּ און נעבעלט דעם מאָרך. אָפטמאָל ווירקט עס אויף די נערוועןנאָך ער־גער פון אַלקאָהאָל. עס איז פיעל פיינער, און עס איז שווער צו באַזייטיגען זיין ווירקונג פון דעם אָרגאַניזם. דער געברויך פון טאַבאַק דערוועקט דורשט נאָך באַרוישענדע מיטלען בכלל, און שטאַרקע געטרענקע בפרט, אַזוי דאָס עס לעגט דעם פונדאַמענט פאַר שכרות.

דער געברויך פון טאַבאַק איז אומבאַקוועם, טייער, אומריין, טהוט שאָדען דעם געברויכער, און איז אַן אומרעכט קעגען אַנדערע. איהר קענט די רויכער ניט אויסמיידען. איהר וועט זעהר זעלטען דורכגעהן דורך אַ מענגע אַז אַ רויכער זאָל ניט אַריינבלאָזען זיין פאַרגיפטעטען אָטהעם צו אייך אין געזיכט. אויב מע קען ניט פאַרוועהרען אַז רויכער זאָלען זיך זעלבסט לאַנג־זאַם פאַרגיפטען, וואָס פאַר אַ רעכט אָבער האָבען זיי צו פאַרגיפטען די לופט וואָס אַנדערע אָטהעמען?

צווישען קינדער און דער יוגענט טהוט דער טאַבאַק אָן אומגעהייערען שאָדען. די פאַרדאָרבענע געוועהנהייטען פון די פאַרגאַנגענע דורות האָבען איבערגעלאָזט זייער ווירקונג אויף די היינטיגע קינדער. גייסטיגע אומפעה־היגקייט, פיזישע שוואַכקייט, צורודערטע נערוועןאון אַ פאַרדאָרבענער אַפּעטיט ווערען איבערגעגעבען בירושה פון עלטערען צו קינדער. דיזעלבע געוועהנהייטען, אויב ווידערהאָלט פון די קינדער ברענגען צו פיעל ערגערע רעזולטאַטען. דערמיט ערקלעהרט זיך ביז אַ געוויסען גראַד די פיזישע, גייס־טיגע און מאָראַלישע דעגענעראַציע וואָס פאַרפלייצט די וועלט.

אינגלאַך הויבען אָן רויכען ווען זיי זיינען נאָך זעהר יונג. זייער קערפּער און גייסט זיינען דאַן זעהר עמפּינדליך צו דער ווירקונג פון טאַבאַק, און זיי בלייבען פאַרקריפּעלט פיזיש, גייסטיג און מאָראַליש. אָבער ווי אַזוי



דער סיגאַרעטעל דערשטיקט די פיזישע, אינטעלעקטועלע, און גייסטיגע קרעפטען פון באָיס

קען מען פאַרוועהרען אַז קליינע קינדער זאָלען רויכען, ווען זייערע פאָטערס, וועמען זיי זוכען אין אַלעמען נאָכטהון, רויכען זעלבסט?

פאַרגעסט איהר וועגען אייער פאַראַנטוואָרטליכקייט צו גאָט פאַר אַלץ וואָס איהר פאַרמאָגט? דאָס געלט וואָס איהר פאַרמאָגט באַלאַנגט צו אייער באַשאַפער, און ער וועט אייך אַמאָל פרעגען ווי פיעל פון דעם געלט איהר האָט פאַרשווענדעט אויף טאַבאַק, און וואָס האָט געקענט דיענען צו קויפען ברויט פאַר אַן אָרעמען מענשען.

## באַרוישענדע געטרענקע

„וויין איז אַ שפּאָטער, שטאַרקער וויין ליאַרעמדיג; דער וואָס לאָזט זיך דערפון פאַרפיהרען, איז ניט קלוג.“ משלי 20 :1.

„ווער האָט וועה? ווער האָט לײדען? ווער האָט צאַנקעריי? ווער האָט אומזיסטע רייד? ווער קריעגט וואונדען אומזיסטערהייט? ווער האָט

רויטע אויגען? —די וואָס זיצען ביים וויין, און וואָס געהן זוכען געמישטען וויין; קוק ניט אָן דעם וויין ווען ער איז רויט, ווען ער גיט זיין פארב צום כוס, ווען ריהרט זיך ווי עס דאַרף צו זיין. אָבער צום סוף בייסט ער ווי א שלאַנג, און שטעכט ווי א גיפטיגע שלאַנג". משלי 23 : 29-32.

א געטרייערער בילד ווי דאָס פון דער שקלאַפעריי און דערנידערונג פון דעם קרבן פון שטאַרקע געטרענקע איז נאָך ניט געמאָלט געוואָרען. אפילו ווען אזא מענש באַגרייפט זיין טרויעריגען צושטאַנד, פעהלט איהם אָבער ווילענס־קראַפט בייצושטעהן דעם ווייטערען נסיון.

ווער האָט א באַגריף וועגען דעם אומגליק, די יסורים, די פאַרצווייפלונג וואָס הערשען אין דעם שכור'ס היים. דענקט וועגען דער פרוי, וועלכע איז מעגליך פיין ערצויגען געוואָרען, אַן עדעלע, ראַפינירטע, געבילדעטע פרוי, וואָס איז פאַרבונדען מיט איינעם וועמען דער טרינק האָט פאַרוואַנדעלט אין א שכור און א דעמאָן אין מענשליכען געשטאַלט. דענקט וועגען די קינדער, אָהן באַקוועמליכקייטען, אָהן בילדונג, וואָס וואוינען מיט זייער פאָטער וואָס האָט געזאָלט זיין זייער באַשיצער און זייער שטאָלץ, אָבער אנשטאָט דעם איז ער זייער שאַנדע, און זיי ירש'ענען נאָך אָפטמאָל פון איהם דעם שכור'ס דורשט.

ווייטער דענקט וועגען די שרעקליכע אומגליקס־פאַלען וואָס געשעהן יע־דען טאָג איבער דער ווירקונג פון שטאַרקען געטראַנק. א באַאמטער פון אַן אייזענבאַהן פאַרפעהלט צו פאָלגען א סיגנאַל, אָדער טייטשט שלעכט אויס א באַפעהל. דער באַהן לויפט ווייטער; עס קומט פאָר א צוזאַמענשטויס, און פיעלע לעבענס זיינען פאַרלוירען געגאַנגען. ווען מען אונטערזוכט דעם אומגליק, געפינט מען אויס אַז אימיצער א וויכטיגער באַאמטער איז געווען אָנגע'שכור'ט פון משקה. באַטראַכט די פיעלע אָטאָמאָביל־אומגליקען וואָס געשעהן דערפון וואָס די דרייווערס זיינען אונטער דעם איינפלוס פון משקה. מע טאָר ניט אָנטרויען מענשליכע לעבענס צו איינעם וואָס טרינקט.

## די מילדערע געטרענקע

מענשען וואָס האָבען גע'ירש'ענט אַן אַפעטיט צום ביטערען טראָפּען, טאָ־רען ניט האָבען, אָדער אפילו אָנזעהן וויין, ביער, אָדער זאַגאַר סאַידער; ווייל עס איז כמעט אוממעגליך אַז זיי זאָלען קענען ביישטעהן דעם נסיון.

אזוי ווי די שטאַרקערע געטרענקע, אַזוי האָבען אויך וויין, ביער און סאַידער א באַרוישענדע ווירקונג. די וואָס געברויכען זיי, וועלען מיט דער צייט גלוסטען נאָך שטאַרקערע געטרענקע, און וועלען אַזוי ביסלאַכווייז ווע־רען שקלאַפען צום אַלקאָהאָל. פיעלע מענשען וואָס ווערען ניט באַטראַכט אַלס שכורים, זיינען כמעט שטענדיג אונטער דעם איינפלוס פון די מילדערע געטרענקע. דאָס זיינען פיבערישע, אומענטשלאָסענע, אומשטאַנדהאַפטיגע כאַראַקטערען. זיי דענקען אַז זיי זיינען „אָל־ראַיט", און געהן ווייטער און ווייטער, און געבען אַזוי לאַנג נאָך זייערע אַפּעטיטען, ביז יעדע געוועהנהייט זייערע ווערט פאַרדאָרבען, יעדער פרינציפּ געטראָטען אונטער די פיס.

עס זיינען פאַראַן מענשען וואָס באַהויפּטען אַז די ביבעל ערלויבט צו גע־ברויכען שטאַרקען וויין. דאָס באַווייזט בלויז ווי אומוויסענד זיי זיינען אין דער ביבעל. דער איינציגער וויין וואָס ווערט סאַנקציאָנירט אין דער ביבעל

איז דער ריינער, פרישער זאפט פון די וויינטרויבען. דאָס איז עס וואָס די ביבעל רופט אָן „דער נייער וויין אין דעם בינטעל טרויבען“, און וועגען וועלכען עס שטעהט געשריעבען אז „דו זאָלסט עס ניט פארדארבען, ווייל עס איז פאראן אין דעם א ברכה.“ ישעיה 65 : 8.

אַלס מיר באטראכטען וואָס די ביבעל, די נאטור, און דער פארשטאנד לערנען אונס וועגען פאר'שכור'ענדע געטרענקע, ווי אזוי קען אָן עהרענהאפ־טיגער מענש פאבריצירען וויין אָדער ביער פאר דעם פארקויף? ווי אזוי קען איינער וואָס גלויבט אז מע דארף ליעב האָבען א פריינד ווי זיך זעלבסט, פאבריצירען אָדער פארקויפען דאָס וואָס איז דער קוואל פון שקלאפעריי, פארדאָרבענהייט, און רואינע?

## די פאַראַנטוואָרטליכקייט פון עלטערען

שכרות האָט אָפטמאָל איהר אורשפּרונג אין דער היים. פון עסען רייכע, געווירצטע שפּייז ווערען אָפּגעשוואכט די פארדייאונגס־אָרגאנען, און מע פארלאנגט שפּייז וואָס זאָל זיין נאָך אויפרעגענדער. דערפון געוועהנט זיך דער אַפּעטיט צו פאָדערען אַלעמאָל עפּעס שטארקערעס, ביז צו פארדאָרבענ־הייט. דער אָרגאניזם ווערט מעהר־וועניגער אָנגעפילט מיט גיפטיגע שטאָ־פען, און וואָס שוואכער עס ווערט דער אָרגאניזם, אַלץ שטארקער איז דער באגעהר נאָך אזעלכע ארטיקלען. איין שלעכטער שריט פיהרט צום צווייטען, ביז יעדע געוועהנהייט ווערט קאָרופּט. פיעלע עלטערען וואָס וואָלטען קיינ־מאָל ניט געדאכט צו שטעלען צום טיש שטארקע געטרענקע, געבען פונדעסט־וועגען זייערע קינדער שפּייז וואָס דערוועקט אין זיי אזא דורשט נאָך בארוי־שענדע געטרענקע, דאָס זיי קענען ניט ביישטעהן דעם נסיון צום טרינק. זאָלען עלטערען זיך באדענקען, און אָנהויבען א טעמפּעראַנץ־רעפּאָרם אין זייער היים; זאָלען זיי לערנען זייערע קינדער די ריכטיגע פּרינציפּען ווען די קינדער זיינען נאָך גאָר יונג, און זיי וועלען האָבען ערפאָלג.

מוטערס קענען העלפען זייערע קינדער ענטוויקלען גוטע געוועהנהייטען, און א ריינעם, געזונטען געשמאַק. קאָנטראָליערט זייער אַפּעטיט; לערענט זיי צו פאראכטען בארוישענדע געטרענקע. לערענט זיי אז זיי זאָלען פאר־מאָגען געגנוג מאָראַלישע קראפט ווידערצושטעהן די קאָרופּציע פון ארום זיי. לערענט זיי אז זיי זאָלען זיך ניט לאָזען באאיינפלוסען פון אַנדערע צום שלעכ־טען, נאָר זאָלען זוכען אַליין צו ווירקען אויף אַנדערע צום גוטען.

## קאַפּיטעל 14

# קראַנקהייטען פון מויל

זעהר פיעלע מענשען פאַרנאַכלעסיגען די היגיענע פון מויל, און מאַנכע געבען גאָר קיין אַכטונג ניט אויף אָט דעם וויכטיגען אָרגאַן, סיידען דאָס מויל ווערט קראַנק און פאַרשאַפט זיי פיזישען ווערטאָג.

נאָך דעם עסען זאָל מען אויסשווענקען דאָס מויל, און אַרויסנעהמען יעדע ברעקעל שפּייז פון צווישען די צייהנער, און זיי אויסבערשטען מיט אַ גוטער צאָהן־פּאַסטע. דאָס זאָל געטהון ווערען יעדען פריהמאָרגען און נאָך יעדען מאָלצייט. דאָס בערשטעל פאַר די צייהנער זאָל ניט זיין צו האַרט, ווייל דאָס קען זעהר שעדיגען די יאַסלעס און די צייהנער. די באַוועגונגען פון דעם בערשטעל ביים רייבען די צייהנער זאָלען זיין אַרויף און אַראָפּ, ניט פון זייט צו זייט, ווי פיעלע טהון עס.

### פיבער־אויסשלאָג

דאָס איז אַ מין אויסשלאָג אויף דער רויטער הויט פון די ליפּען. עס באַשטעהט פון קליינינקע בלאָטערלאַך, וועלכע ענטהאַלטען אַ פליסיגקייט. פאַר דעם אויסשלאָג פיהלט זיך אַ ברענען און שטעכען. ביסלאַכווייז לויפען זיך די בלאָטערלאַך צוזאַמען, און מיט דער צייט עפענען זיי זיך. עס דויערט געוועהנליך פון דריי ביז צעהן טעג איידער זיי פאַרהיילען זיך, און פאַרשאַפען פיעל אומאַנגענעהמליכקייט און ערגערניש. דער צושטאַנד קומט געוועהנליך נאָך אַ פיבער, איבערהויפּט ניומאָניע, און אָפטמאָל ערשיינט עס אין מאָגען־קראַנקהייטען.

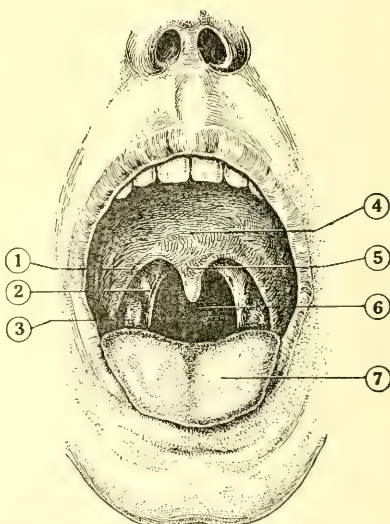
באַהאַנדלונג: אויב זייער אורשפּרונג איז פון אַ פיבער, דאַרף מען נאָר באַהאַנדלען דעם פיבער גופא. דאָסזעלבע דאַרף מען טהון אין פאַל פון מאָגען־קראַנקהייט. די לאָקאַלע באַהאַנדלונג פון די ליפּען באַשטעהט אין ניט אויפרייסען די בלאָטערלאַך און זיי ניט אָנריהרען מיט דער צונג; מע זאָל צולעגען אַביסעל קאַנפער צו די ליפּען. געוועהנליך העלפט צו נעהנעהמען אַן איינפאַכען אָפּפיהרונגס־מיטעל און עסען איינפאַכע שפּייז אַ צוויי טעג, אָבער ניט קיין פרוכט.

### מויל־ענטצינדונג (סטאָמאַטאַיטיס)

אורזאַכען: פאַרדאָרבענע צייהנער, אומריינקייט, אָטהעמען דורך דעם מויל, אַריינגעהמען אין מויל פרעמדע אַרטיקלען, ווי קינדער טהון עס אמאָל, עסען צו הייסע אָדער צו קאַלטע שפּייז, דער געברויך פון קוועק־זילבער, יאָד, אַנטימאָן, אָדער אַרסעניק אַלס מעדיצין, — יעדע פון די דערמאָנטע זאַכען קענען זיין די סיבה פון דער קראַנקהייט, איבערהויפּט אין אַ פּערזאָן וועלכע איז שוין פון פריהער געוועזן פון שוואַכען געזונט. די קראַנקהייט איז פיעל מאָל אַ ענטוויקלונג אָדער קאָמפּליצירונג פון אַ מאָגען און גערדערים־קראַנקהייט. עס קומט אויך אָפטמאָל פון טיפוס, מאָזלען, און סקאַרלאַטינע.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : אויסערגעוועהנליכע רויטקייט, היץ, געשוויר, אָפּטמאָל אַזוי גרויס אַז די באַקען זעהן אויס ווי געשוואָלען. די סלונע איז איבערמעסיג און קלעפּעדיג, און דער אָטהעם האָט אַ זעהר אומאַנגענעהמען גערוך. די טעמפּעראַטור איז הויך און דער קראַנקער איז אויסגעמאַטערט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : מע זאָל אויסמיידען אַלע אויפרעגענדע מיטלען. דאָס מויל זאָל געשווענקט ווערען מיט באָריק עסיד פון דריי פּראָצענט. הייסע מיטלען זאָלען אָנגעווענדעט ווערען יעדע דריי שטונדען צום גאַנצען געזיכט. הייס און קאַלט זאָל אויך געגעבען ווערען צום רוקען, און מע זאָל דעם קראַנקען געבען אַ הייסע פוסבאָד. דער קראַנקער זאָל ליעגען צו בעט, זאָל עסען פליסיגע שפּייז עטליכע מאָל אַ טאָג. קליינע קינדער זאָל מען ניט געבען קיין מילך, סיידען זי איז געמישט מיט לאַי־זאַפּט.



דאָס מויל און דער גאָרגעל

1. פאָדערשטער גומען־בויגען ; 2. הינטערשטער גומען־בויגען ; 3. טאָנסיל ; 4. ווייכער גומען ; 5. האַלז־צינגעל ; 6. הינטער־וואַנט פון גאָרגעל ; 7. צונג.

## מויל־ענטצינדונג אין קינדער

דאָס איז אַ קראַנקהייט אין וועלכער עס ערשיינט אַ פּאַראַזיטען־אָנוואוקס אויף דעם גומען פון מויל, אין דער באַק, און אויף די ליפּען אין דער פאָרם פון ווייסליכע פלעקען וואָס זעהן אויס ווי שטיקלאַך צוואָרעך. אונטער די פלאַסטערלאַך ווערט ענטצינדען די שליים־הויט. אַ גרינדליכע אונטערזוכונג וועט דערווייזען אַז די באַק און צונג זיינען באַדעקט מיט אָט די ווייסע שטיקלאַך. דאָס קינד האָט ניט קיין פאַרלאַנג צו עסען, דאָס מויל און ליפּען זיינען הייס און פיבעריש.

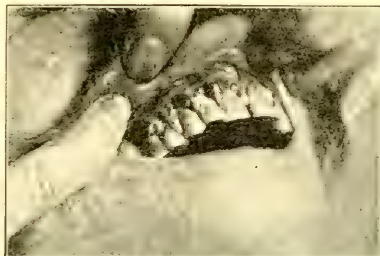
ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : די באַהאַנדלונג דאַרף זיין אַקוראַט און און ניט אונטערבראָכען. דאָס מויל זאָל יעדע צוויי שטונדען גוט אויסגעוואַשען ווערען מיט אַ שטאַרקער סאָלושאָן פון באָריק עסיד. דערנאָך לעגט אַרויף אַ שטיקעל איינזוויגענדע וואַטע (אַבזאָרבענט קאַטן) אויף דעם שפּיץ פינגער, טונקט איין אין דער סאָלושאָן פון באָריק עסיד, און וואַשט דערמיט דאָס מויל. יעדעס מאָל וואָס דער פינגער ווערט איינגעטונקען אין באָריק עסיד, זאָל די וואַטע באַנייט ווערען, אום אויסצומיידען אָנשטעקונג אויף דאָס ניי. עס וואָלט געווען אוממעגליך אַז אַזאַ קראַנקהייט זאָל זיך ענטוויקלען אויב מע וואָלט גוט אויפגעפּאַסט אויף דער ברוסט נאָך דעם האָדעווען דאָס קינד. די בריסט דאַרפען געוואַשען ווערען מיט באָריק עסיד פאַר און נאָך דעם האָדעווען. באָטעלס

מיט גומענע רעהרלאַך זאָלען קיינמאָל ניט געברויכט ווערען, ווייל עס איז אוממעגליך זיי צו האַלטען ריין.

## צופוילונג פון די צייהנער

דער בעסטער מיטעל אויסצומיידען צופוילטע צייהנער איז האַלטען דאָס מויל און די צייהנער אַזוי ריין ווי מעגליך. די שפייז איז אויך אַנערקענט אַלס וויכטיגער פאַקטאָר. די צייהנער פון קינדער און ערוואַקסענע מענשען ווערען פאַרדאָרבען פון עסען פיעל זיסע זאַכען, איבערהויפּט צווישען מאָלצייטען.

באַהאַנדלונג: די לעכלאַך אין די צייהנער זאָלען אָנגעפּילט ווע־רען פון אַ דענטיסט אַזוי שנעל ווי זיי ווערען ענטדעקט. אַזעלכע לעכלאַך מוזען אויסגעזוכט ווערען אין אַלע פּעריאָדען פון לעבען. די לעכלאַך אין די צייהנער פון קינדער זאָלען באַהאַנדעלט ווערען ווי די לעכלאַך אין די ריי־פע צייהנער, ווייל צופוילונג פון קינדערשע צייהנער קען צוקריפּלען די באַק־ביינער און שטערען דעם וואוקס פון די פּערמאַנענטע צייהנער. ספּעציעלע אויפמערקזאַמקייט זאָל געשענקט ווערען צו די באַק־צייהנער פון זעקס־יעהרי־גע קינדער, ווייל דיעזע פּערמאַנענטע צייהנער ווערען אָפטמאָל באַטראַכט אַלס קינדערשע צייהנער, ווערען דאַריבער פאַרנאַכלעסיגט און אפילו ארויסגעצוי־גען דערפאַר וואָס זיי האָבען לעכ־לאַך. דער פאַרלוסט פון אָט די צייהנער איז זעהר צום באַדויערען, ווייל דערפון ווערען צוקריפּעלט די באַק־ביינער און די אַנדערע צייה־נער פון מויל.


פּאַיאָריע

ווען די צייהנער ווערען אַזוי פאַרדאָרבען אַז זיי שטעקען אָן דעם נערוו, מוז מען צוערשט טויטען דעם נערוו איידער מע פילט אָן דעם צאָן, און אַזאַ צאָהן ווערט אַ טויט־ער צאָהן. איינינגע דענטיסטען און אַנדערע אָטאָריטעטען אין דעם פאַך באַהויפּטען אַז אַ טויטען צאָהן טאָר מען ניט איבערלאָזען אין מויל. אַנדערע, ווידער זיינען ניט איינשטימיג דערמיט, אָבער עס איז קיין ספק ניט אַז אַזעלכע צייהנער זיינען אַ געפאַהר.

## „פּאַיאָריע"

דאָס איז אַ קראַנקהייט וואָס ווערט אַלע מאָל פאַרשפּרייטער. עס איז אַ צושטאַנד וואָס ווירקט אויף די יאַסלעס אַרום די צייהנער, אָבער עס פאַראור־זאַכט פיעלע קראַנקהייטען אין אַנדערע טיילען פון קערפּער. (זעהט קאַפּ. 44.)

## קאַפּיטעל 15

# מאָגען־קראַנקהייטען

### אומפאַרדייליכקייט

אומפאַרדייליכקייט (אינדאַידזשעשטשאָן), איז אַ זעהר אומבאַשטימטער באַגריף. כמעט יעדע מאָגען־קראַנקהייט ווערט צוגעשריבען צו אומפאַרדייליכקייט. עס איז אַזוי ווי איינער וואָלט אָנגעגעבען אַז זיין אַדרעס איז די פאַראייניגטע שטאַאטען. עס קען טאַקע זיין אַז ער וואוינט אין די פאַראייניגטע שטאַאטען, אָבער דאָס איז אַ גרויסע מדינה, און דאַריבער וואָלט דער אַדרעס געדאַרפט צו זיין מעהר באַשטימט. דאָסזעלבע איז מיט מאָגען־קראַנקהייטען, — אומפאַרדייליכקייט קען זיין פּשוט אַ שלעכטע פאַרדייאונג, און עס קען זיין אַ געשוויר, אָדער קענסער, — וואָס זיינען דריי פאַרשיידענע זאכען. דאַריבער איז נויטיג פעסטצושטעלען דעם מין מאָגען־קראַנקהייט פון וועלכער איינער ליידעט, אום אַז די באַהאַנדלונג זאָל זיין די פּאַסענדסטע. אויב, אַלזאָ, איהר ליידעט פון אַ מאָגען־קראַנקהייט, זאָלט איהר אויסזוכען אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר, וועלכער זאָל באַשטימען פון וואָס פאַר אַ מאָגען־קראַנקהייט איהר ליידעט, און אייך געבען די ריכטיגע באַהאַנדלונג דערפאַר. אין דיעזען קאַפּיטעל וועלען מיר אונטערנעהמען צו געבען נאָר אַזעלכע עצות וואָס וועלען העלפען אין אַלע פאַלען, און וועלען קיינעם ניט שאָדען.

### געהרונג פון דער שפּייז

די געהרונג פון דער שפּייז אין מאָגען איז זעהר אַן ערנסטע זאַך, און אַ סך מענשען ליידען דערפון נאָר דערפאַר ווייל זיי פאַרשטעהן ניט די איינפאַכסטע רעגלען פון געזונט.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: דיעזע זיינען זעהר פאַרשיידען, און מיר וועלען אָנמערקען אייניגע פון זיי. דער הויפּט־סימפּטאָם איז גאַז אין מאָגען. עס ווערט אַרויסגעגרעפּסט פון דעם מאָגען און מע פיהלט בעסער אויף אַ ווייל. עס שאַפט אַ זשורצען און זשומען אין די געדערים, וועלכע ווערען צוצויגען און פאַרוואַרזאַכען פיעל אומאַנגענעהמליכקייט. אַמאָל איז די געהרונג אַזוי העפטיג דאָס עס פאַראורזאַכט דיאַרעע. דער אָפּפאַל איז צוערשט צובראָכען אין קליינע שטיקלאַך, און דערנאָך ווערט עס פליסיג און שוימיג. דער בויך פאַרשאַפט גרויסע שמערצען, דער קאָפּ טהוט וועה, און די שטימונג איז אַ געדריקטע. דער קראַנקער קען ניט קאָנצענטרירען זיינע געדאַנקען אָדער דענקען אויף אַ קאָנסטרוקטיווען אופן.

א ור ז א כ ע ן: אַלץ וואָס שטערט דער טעטיגקייט פון די פאַרדייאונגס־זאַפטען קען זיין די אורזאַכע פון געהרונג. טרינקען צו פיעל וואַסער ביים עסען, עסען צו פיעל, אָדער צו שנעל, נערוועזקייט, איבעראַרבייטען, שלאָפלאָזיגקייט, דער געברויך פון טהעע, קאָפע, געווירצען, מאָסטערד, און פעפער, עסען צווישען די מאָלצייטען, עסען פאַרדאָרבענע שפּייז אָדער גרינע, אומרייפע פרוכט, — אָט זיינען מעגליכע אורזאַכען פון געהרונג.

באהאנדלונג: דאָרט וואו עס קומט פאָר געהרונג פון דער שפּייז זיינען פאַראַן מיקראָבען, און, דאַריבער, איידער די געהרונג קען אויפהערען מוז מען אויסראַמען די מיקראָבען. דאַריבער איז נויטיג אויסצולעערען דעם מאָגען און די געדערים. אויב די דיאַרעע איז אַ העפטיגע, וועט די נאַטור שוין אויסלעהרען דעם מאָגען. דאַן מוז מען זיין זעהר פאָרזיכטיג מיט דער שפּייז און עסען נאָר געברוינטע ברויט, רייז אָדער סיריעלס מיט געקאָכטער מילך. אויב דער צושטאַנד איז זעהר ערנסט, זאָל מען נאָר געבען געקאָכטע מילך און מיט דער צייט אויך די אַנדערע שפּייזען. זויער־מילך און יאָגור זיינען אַן אויסגעצייכענטער מיטעל אין אַזאַ פאַל.

נאָך אַ גוטער מיטעל פאַר אַ מילדער געהרונג איז צו עסען בלויז פון פרוכט אַ באַשטימטע צייט. זאָל איינער אויסקלייבען אַ טאָג ווען ער איז אין דער היים, און קען רוהן אומגעשטערט, און זאָל ער עסען אַביסעל פרוכט יעדע שטונדע. ער קען עסען פאַרשיידענע פרוכט, רויהע אָדער געקאָכטע. דאָס סטימולירט דעם פלוס פון די זאַפטען און די אָפּפיהרונג. עס מאַכט זיס דעם גאַנצען געדערים־קאַנאַל, און מאַכט מעגליך אַז דעם פאָלגענדען טאָג זאָל מען ווידער קענען עסען די געוועהנליכע שפּייז. איין טאָג אַזעלכער רייניגט אויס מעהר בלוט ווי אַלע דראָגס און „נאַסטרומס" צוזאַמענגענומען. אויב איהר ליידעט פון צו פיעל עסיד, איז דער דערמאָנטער מיטעל ניט פאַר אייך. בעראַטה זיך מיט אַ געניטען דאָקטאָר וועגען אייער צושטאַנד. אָבער עס זיינען פאַראַן אַ סך מעניטען וואָס וואָלטען פיעל געוואונען אויב זיי וואָלטען איין טאָג אין דער וואָך געגעסען בלויז פרוכט.

## זויערער מאָגען, אָדער האַרץ־ברעכעניש (האַיפּערעסידיטי)

דאָס איז אַ צושטאַנד וואָס נעהמט זיך פון צו פיעל זאַפט אין מאָגען.

אורזאַכען: איבעראַרבייטען, זאָרג, צו רייכע שפּייז, אַלקאָהאָ־לישע געטרענקע, רויכען טאַבאַק, געווירצען, עסען צווישען מאָלצייטען, „מילדע געטרענקע", זיינען די הויפּט־אורזאַכען פון זויערען מאָגען. אומדי־רעקט קען עס אויך קומען פון פאַרשטאָפּונג, שלעכטע צייהנער, „פּאַריאָריע", צו הייסע אָדער צו קאַלטע שפּייז, ניט דערקאָכטע שפּייז, רויהע ברויט, און אַפּענדיסיטיס, גאַל־שטיינער, אָדער ענטצינדונג פון דעם גאַל־בלעדער. אַמאָל איז די אורזאַכע אין גאַנצען אומבאַקאַנט.

סימפּטאָמען: עקסטרעמע נערוועזקייט, שלאָפלאָזיגקייט, אַ ברע־נען אין מאָגען און גאָרגעל, צו גרויסער אַפּעטיט און גרעפּסען זיינען די וויכ־טיגסטע סימפּטאָמען. דער גרעפּסען איז אין מאַנכע פאַלען אומאויפהערליך. מע שפּירט אַז דער אויבערשטער טייל פון מאָגען איז אויסער אָרדנונג. מע פיהלט אַ דערלייכטערונג ביים איינגעהמען אַביסעל סאָדע , און נאָך דעם עסען, אָבער דאָס דויערט ניט לאַנג, און די סימפּטאָמען ערשיינען ווידער.

באהאנדלונג: אויב די אורזאַכע איז אַן אומדירעקטע, ווי צ. ב. פון אַ פאַרשטאָפּונג, אַפּענדיסיטיס, גאַל־בלעדער, אָדער שלעכטע צייהנער, זאָל מען זעהן אַן ערפאַהרענעם דאָקטאָר וועגען דעם. אָבער עס זיינען פאַ־ראַן פיעלע פאַלען וועלכע מע קען אויסקורירען דורך פאַסענדער שפּייז.

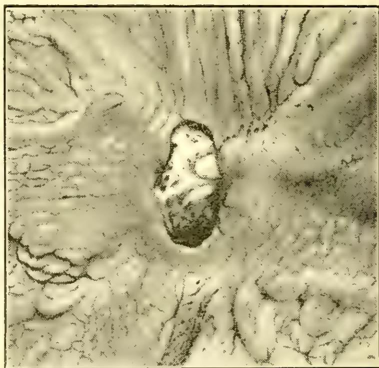
שפּייז: פרוכט זאָלען ניט געגעסען ווערען. אויב מע עסט אָבער יאָ פרוכט, זאָל עס זיין נאָר פון די זיסטע, ווי פייגען, טייטלען, פלאָמען, אָדער באַרען. מע זאָל נעהמען אַ היבשע מאָס פעטע שפּייז און אויל, ווייל

זיי מילדערען דעם מאָגען און האַלטען איין דעם איבערמעסיגען פלוס פון די עסיד־זאַפטען. זיי האַלטען איין די שפּייז אין מאָגען אַ לענגערע צייט אום אַז עס זאָל גוט פאַרדייעט ווערען און נייטראַליזירען די עסידס. מילך, סמעטאַנע (קריעם), אַליוו־אויל, ניס, א. ד. ג. זיינען דער בעסטער קוואַל פון די פעטס און אויל פאַר דעם צוועק. וואַסער צולאָזט די זאַפטען און זאָל דאַריבער געטרונקען ווערען אין היבשער מאָס און צו יעדער צייט, ביים עסען.

## געשווירען (אָלסערס)

די צאָל מענשען וואָס לײַדען פון געשווירען (אָלסערס) אין מאָגען איז גרעסער איידער מע דענקט, ווייל דעם צושטאַנד איז ניט לייכט צו דערקענען און עס ווערט אָפטמאָל גענומען צו זיין אַ געוועהנליכע אומפאַרדייאונג.

אורזאַכען: דאָס איז אַ צושטאַנד וועלכער ענטוויקעלט זיך מעהרסטענס אין מאָגענס וועלכע לײַדען פון צו פיעל עסיד. די פאַרדייאונג־זאַפט עסט אַוועק אַ טייל פון דער שליים־הויט פון מאָגען, וועלכע איז שוין פון פריהער געשעדיגט געוואָרען פון עפּעס אַן אַנדערער אורזאַכע. אַמאָל פּאַסירט עס אין מאָגענס וואָס האָבען ניט פיעל עסיד, אָבער אַזעלכע פאַלען זיינען כמעט די אויסנאַהמען.



אַן אָלסער אין מאָגען־וואַנט, געזעהן פון אינוועניג פון מאָגען.

סימפּטאָמען: דער בויך טהוט וועה, און עס איז פאַראַן אַ באַזאָנדער עמפּינדליכער אָרט. דער וועהטאָג איז זעהר שאַרף און ברענענד. דער וועהטאָג ווערט אפילו קלענער ביים עסען, איבערהויפּט פון פעטער אָדער אויליגער שפּייז. דיזעלבע ווירקונג האָט בייקינג סאָדע. דער וועהטאָג קומט אָבער צוריק אַזוי שנעל ווי דער מאָגען הויבט זיך אָן אויסצולעערען, ווייל עס בלייבען דאַן איבער פאַרדייאונגס־זאַפטען וועלכע האָבען ניט מעהר וואָס צו טהון, און זיי רייצען עס אויף די געשווירען.

בלוטען: אין זעהר ערנסטע פאַלען קען טרעפען אַז די געשוויר זאָל זיך אַריינעסען אַזוי טיף אין פלייש, אַז זי זאָל דורכעסען אַ קליינע בלוט־אָדערעל און פאַראורזאַכען אַ בלוטונג. דאָס בלוטען קען זיין אַזוי ווענניג אַז מע זאָל עס מערקען נאָר דורך כעמישען אַנאַליז, אָבער עס קען אויך זיין אַזוי שטאַרק אַז דער קראַנקער זאָל אַזש ברעכען מיט בלוט, און זאָל האָבען אַ דיאַרעע מיט שוואַרצען אָפּפאַל. דאָס איז שוין זעהר ערנסט, און עס קען זיך אפילו ענדיגען מיט דעם טויט.

ברעכען: אָפטמאָל איז דער מאָגען אַזוי אויפּרעגבאַר דאָס ער שטויסט צוריק די שפּייז גלייך ווי זי ווערט אַראָפּגעשלונגען. אַמאָל איז דער געשוויר אַזוי נאָהענט צום אויסלאָז פון מאָגען (פּאַילאָרוס), דאָס דיעזער

שמאָלער מוסקעל איז שטענדיג אויפגערעגט. דער אויסלאָז בלייבט דאַן גע־שלאָסען און די שפּייז קען זיך ניט אויסלעדיגען פון מאָגען אין די געדערים אריין. אונטער די אומשטענדען האַלט מען אין איין ברעכען, ביז דער לייַ־דענדער ווערט געמילדערט דורך פאַסיגער באהאנדלונג.

איינער פון די וויכטיגסטע סימפּטאָמען פון אָלסער איז פארלוסט פון גע־וויכט. דער קראַנקער ווערט אויסגעדאַרט, ווייל דער קערפּער ווערט ניט ערנעהרט ווי עס דאַרף צו זיין, און דער קראַנקער האָט אָפטמאָל מורא צו עסען. אזוי שנעל אָבער ווי מע ווענדעט אָן די נויטיגע באהאנדלונג הויבט דער קראַנקער גלייך אָן צוריקגעווינען זיין געוויכט.

עס טרעפט זעהר זעלטען אַז אַן אָלסער זאָל דורכבויערען די וואַנט פון בויך, און דאָס נאָר ווען דער אָלסער האַלט אָן זעהר אַ לאַנגע צייט. אזא צו־





אן עקס־רעי בילד פון דעם מאָגען

לינקס: אַ נאָרמאַלער מאָגען. רעכטס: אַ מאָגען פאַרגרעסערט פון אַן אָלסער.

שטאַנד פאָדערט אַן אָפּעראַציע און באהאַנדלונג אין אַ האָספּיטאַל. עס באַ־ווייזט זיך דורך אַ פּלעצליכען וועהטאָג אין בויך, נערוועזן־שטוים, שנעלען פּולס, הויכער טעמפּעראַטור, און מאַנכע מאָל דורך קעלט. דער בויך ווערט זעהר עמפּינדליך און שטייף. אויב אַן אָפּעראַציע ווערט ניט גלייך געמאַכט, ווערט ענטצינדען די בויך־פעל (פּעריטאָנאַיטיס), און דער טויט פאָלגט.

באהאנדלונג: זאָל דער לעזער ניט דענקען אַז נאָך דעם ווי ער האָט געלעזען די פאָלגענדע שורות וועט ער קענען קורירען זיך אָדער אַ קרוב פון אַ אָלסער אין מאָגען. אָבער דער צוועק פון דיעזער אָפּהאַנדלונג איז צו באַקענען דעם לעזער מיט'ן אַלגעמיינעם כאַראַקטער פון דער קראַנקהייט, און ניט מעהר; דער וואָס ליידעט פון אַ אָלסער זאָל זעהן גלייך צו באַראַטהען זיך מיט אַ געניטען דאָקטאָר.

דאָקטאָר ב. מ. סיפּי, פון שיקאַגאָ, האָט אויסגעאַרבייט אַ מעטאָדע פון

באהאנדלונג פון מאָגען־געשווירען, וועלכע איז שטארק אָנגענומען ביי דאָק־טוירים און איז א גרויסע הילף פאר אלע ליידענדע, און איז באריהמט גע־וואָרען איבער דער גאנצער וועלט אלס די „סיפי באהאנדלונג“.

די באהאנדלונג איז געגרינדעט אויף איניגע איינפאכע פרינציפען וועל־כע מיר וועלען דאָ אין קורצען איבערגעבען. יעדער געשוויר אין דעם אָר־גאניזם וועט זיך אויסהיילען אזוי שנעל ווי יעדע אויפרעגענדע אורזאכע וועט באזייטיגט ווערען. דער מאָגען איז ניט קיין אויסנאהמע צו דיעזען רעגעל. די פארדייאונגס־זאפט איז דער מיטעל וואס רעגט אויף דעם אָלסער און מאכט איהם טעטיג. אויב מע נעהמט אוועק פון דער דאָזיגער זאפט איינעם פון איהרע סובסטאנצען וואָס הייסט „האידראָקלאָריק עסיד“, פארליערט די זאפט איהר אויפרעגבארקייט, און דער געשוויר האָט א געלעגענהייט זיך אויסצוהיילען. דער מיטעל פון דאָקטאָר סיפי באשטעהט אלזאָ אין נייטרא־ליזירען דעם עסיד, און דאס ווערט געטהון דורך איינגעבען דעם קראנקען „אלקאלאי“ פאודער, פון א קראפט וואָס זאָל נייטראליזירען דעם דערמאָנטען עסיד אין מאָגען. די פארדייאונג פון דער שפייז ווערט דערווייל דורכגע־פיהרט אין די געדערים פון די דאָרטיגע זאפטען.

דער נעקסטער שריט איז צו געברויכען בלויז אזעלכע שפייז וואָס פראָ־דוצירט וואס ווענינגער עסיד, און וואָס וועט ניט אויפרעגען דעם אָלסער. די ערפאהרונג האָט באוויזען אז פעטע שפייז שטערט דעם פלוס פון „האידראָ־קלאָריק עסיד“, און האלט אויף די שפייז א לענגערע צייט אין מאָגען. עס מילדערט אויך די נערוועזן פון בויך, און מינדערט דעם צופלוס פון זאפטען און די מוסקולערע טעטיגקייט. דאריבער איז זעהר ראטהזאם צו עסען פע־טע שפייז, אויפטזעכליך מילך און סמעטאנע, און אנדערע ניט־אויפרעגענדע שפייזען, קאָסטערדס, ווייך־געקאָכטע אייער און קאשעס. די מאָלצייטען זאָלען זיין קליינע אָבער אָפטע, אָנהויבענדיג מיט די לייכטערע שפייזען, ווי מילך, און ביסלאכווייז צוגעבענדיג די רייכערע שפייזען. די באהאנדלונג פון א אָלסער דויערט א לאנגע צייט, פון עטליכע מאָנאטען ביז א יאָהר און א האלב.

---

עסען איבער דער מאָס איז אָפטמאָל די אורזאכע פון קראנקהייט, און די הויפט־באהאנדלונג אונטער אזעלכע אומשטענדען איז צו באזייטיגען די איבריגע לאסט וואָס מען האָט אויף דעם קערפער ארויפגעלעגט. אין פיעלע קראנקהייטס־פאלען איז די בעסטע רפואה פאר דעם פאציענט צו פאסטען וועהרענט איין מאָלצייט אָדער צוויי, אום אז די אויסגעמאטערטע פארדיי־אונגס־אָרגאנען זאָלען האָבען די געלעגענהייט זיך אויסצורוהען. א שפייז־רעזשים פון פרוכט וועהרענט עטליכע טעג האָט אָפטמאָל פיעל געהאָלפען קאָפּ־ארבייטער. א קורצער פאסטען, נאָך וועלכען מע עסט ווידער מעסיג פון איינפאכער שפייז, העלפט פיעל מאָל א קראנקען געזונט צו ווערען דורך דער נאטור׳ס אייגענער היילונגס־קראפט. א מעסיגע שפייז וועהרענט א מאָנאט אָדער צוויי וואָלט מעהר ווי איין קראנקען איבערצייגט אז דער וועג פון זעלבסט־באהערשונג איז דער וועג פון געזונטהייט.

## קאַפּיטעל 16

# געדערעם־קראַנקהייטן

### פאַרשטאָפּונג

דאָס איז איינע פון די פאַרשפּרייטסטע קראַנקהייטן וועלכע פּלאָגן דעם מענשליכן געשלעכט. עס איז אזוי אַלגעמיין דאָס פיעלע וועלכע ליידען דערפון האָבן אָפּגעמאַכט ביי זיך אַז עס איז ניט פאַראַן קיינע רפואה פאַר דער קראַנקהייט און עס בלייבט נאָר געדולדיג צו ליידען. אָבער גליקליכער־ווייזע זיינען די אויסזיכטען פיעל בעסער. קיין מענש מוז ניט ליידען פון אַ פאַרשטאָפּונג, סיידען ער איז געפּלאָגט פון אַ ערנסטער אָרגאַנישער שלאַפּ־קייט וועלכע פאַרשליסט די געדערים, ווי, צ. ב. אַ געשווילעכין (טומאָר), אָדער אין אַן אויסנאַמס־פאַל ווען זיינע געדערים זיינען באַנדאַזשירט נאָך אַן אָפּעראַציע.

אורזאַכען: די הויפּט־אורזאַכע פון פאַרשטאָפּונג איז מאַנגעל פון מאַסע (אויף ענגליש: „באָלק") אין דער שפּייז. אויב איהר עסט אייער, פּוטער, סמעטאַנע, מילך און די סיריעלס, ווערט כמעט די גאַנצע מאַסע צובראָקט, פאַרדייעט און אַריינגענומען אין די צעלען פון קערפּער; אָבער אויב איהר עסט אַזעלכע שפּייז ווי ספּינעדזש, לעטוס, אַספּאַראַגוס, סעלערי בוריקעס, מערען, ריבען און פּאָמקין, בלייבט איבער פיעל אומפאַרדייליכער מאַטעריאַל וואָס ווערט ניט אַריינגענומען אין די צעלען. דיעזער מאַטעריאַל הייסט „סעלולאָז", און איז אומבאַדינגט נויטיג אום אַז די געדערים זאָלען קענען פונקציאָנירען ווי עס דאַרף צו זיין. פיעלע מענשען וועלכע „דענקען" אַז זיי גלייכען ניט ווערזשעטעבלס באַגעהן אַן אומרעכט קעגען זייער אייגע־נעם קערפּער וואָס זיי וועלען באַדויערען זייער גאַנצען לעבען, סיידען זיי באַדענקען זיך אין צייט און געברויכען די צעלולאָזע שפּייזען.

מאַנגעל פון פרוכט אין דער שפּייז איז אַ ווייטערע פאַרשפּרייטע אורזאַכע פון פאַרשטאָפּונג. די מילדע עסידס וואָס געפינען זיך אין פרוכט זיינען ווירקזאַמע סטימולאַנטען פאַר דער לעבער און פאַר די געדערים־זאַפּ־טען. זיי האָבען אויך אַ מערקבאַרע אַנטיסעפּטישע ווירקונג דערמיט וואָס זיי פאַרהיטען די געהרונג פון דער שפּייז. זיי פאַרגרעסערען די באַוועגונגען פון די קישקעס, וואָס דאָס איז דער בעסטער נאַטירליכער אָפּפיהרונגס־מיטעל. עס זיינען פאַראַן מענשען וועמעס פיזישער צושטאַנד ערלויבט זיי ניט צו עסען פרוכט. אַזעלכע זאָלען זיך באַראַטהען מיט דעם דאָקטאָר. מיר וועלען נאָך רעדען וועגען דער שפּייז פאַר פאַרשטאָפּונג ווען מיר וועלען באַטראַכטען די באַהאַנדלונג פון פאַרשטאָפּונג.

דער פאַרנאַכלעסיגען פון די נאַטירליכע פאָדערונגען איז אַ ווייטערע אור־זאַכע פון פאַרשטאָפּונג. ווען די נאַטור גיט דעם סיגנאַל אַז מע דאַרף געהן צום וואַסער־קלאָזעט, טאָר מען דעם סיגנאַל ניט איגנאָרירען, און אויב מע פאָלגט ניט די סיגנאַלען, וועט די נאַטור מיט דער צייט אויפהערען צו געבען סיגנאַלען און דער רעזולטאַט וועט זיין אַ פאַרשטאָפּונג. די אַנאַטאָמישע וויסענשאַפט האָט באַוויזען אַז פיזישע איבונגען, איבערהויפּט אַ שפּאַציער

צו פוס, האָט אַן אומגעהייער גינסטיגע ווירקונג אויף די געדערים אום אַז זיי זאָלען זיך אויסלעהרען. דאַריבער איז אַ שפּאַציער צו פוס דער בעסטער מיטעל סיי צו קורירען, סיי אויסצומיידען אַ פאַרשטאָפּונג. די געוועהנהייט פון אַרומפאָהרען אין אָוטאָמאָבילען און טראַמווייען איז אַ פּרוכטבאַרער קוואַל פון פאַרשטאָפּונג.

פרויען זיינען פיעל מעהר אונטערוואָרפען צו אָט דעם צושטאַנד איידער מענער. שולדיג איז אין דעם, ערשטענס, די סטרוקטור פון זייער דיך, זייער צו פיעל זיצען אויף איין אָרט אָהן פיעלע באַוועגונגען, שלעכטע אויפפּאַסונג ביי דעם געבורט פון אַ קינד, ווי למשל, פאַרנאַכלעסיגען די צורייסונגען, צו פריהער אויפשטעהן פון בעט, איבעראַרבייטען, א. ד. ג. .

די געוועהנהייט פון אָפּפיהרונגס־מיטלען: איינע פון די ערגסטע אורזאַכען פון פאַרשטאָפּונג איז די אומגעדולדיגקייט וואָס גיט ניט די געדערים גענוג צייט צו טהון זייער אַרבייט, און איילט זיך איינצונעהמען אָפּפיהרונגס־מיטלען. די וואָס האָבען אַזאַ געוועהנהייט נעהמען אַזאַ מיטעל ביי יעדער געלעגענהייט. עס זיינען דאָ מענשען וואָס נעהמען אָפּפיהר־מיטלען פּעריאָדיש, יעדע צעהן טעג אָדער צוויי וואָכען כדי „צו רייניגען דאָס בלוט", אָדער „אויסצומיידען מאָגען־קראַנקהייט". דאָס אַלעס איז זעהר שעדליך און איז באַזירט אויף אַ פאַלשען באַגריף. אַלע אָפּפיהרונגס־מיטלען ווירקען אויפרעגענד אויף די געדערים און לאָזען איבער צו פיעל בלוט אין דער שליים־הויט, וואָס דאָס איז אַ פּרוכטבאַרער קוואַל פון ענטצינדונג. יעדעס מאָל וואָס איינער נעהמט איין אַן אָפּפיהרונגס־מיטעל ווערט זיין צושטאַנד אַביסעל ערגער איידער פריהער, ווייל די ענטצינדונג פון די געדערים פאַראורזאַכט ווייטערע פאַרשטאָפּונג. אַלזאָ דער מיטעל וועלכען פיעלע געברויכען קעגען פאַרשטאָפּונג איז גאָר אין דער ווירקליכקייט איינער פון די אָפּטעסטע אורזאַכען פון פאַרשטאָפּונג.

די קליסטער־געוועהנהייט איז אויך אַן אורזאַכע פון פאַרשטאָפּונג. מיר האָבען אַנומעלט געהאַט אַ פּאַציענטין וועלכע האָט וועהרענט דרייסיג יאָהר ניט געהאַט קיין איינציגע נאָרמאַלע באַוועגונג פון די געדערים. זי האָט די גאַנצע צייט געברויכט אָפּפיהרונגס־מיטלען און קליסטערס, מעהרסטענס קליסטערס, און דער רעזולטאַט דערפון איז געוועזען אַז איהר קערפּער איז שוין אַזוי צוגעוועהנט געוואָרען צו קליסטערס, אַז אָהן זיי האָט זי ניט געקענט אָפּען זיין. עס איז אונס אָנגעקומען גאַנץ שווער זי צו איבערצייגען אַז זי מוז זיך אָפּגעוועהנען פון קליסטערס, אָבער עס איז אונס ענדליך דאָך געלונגען, און היינט איז איהר צושטאַנד ווידער נאָרמאַל. ווען אַ קליסטער מוז גענומען ווערען זאָל מען צו יעדען קוואָרט וואַסער צומישען אַ טהעע־לעפעלע געוועהנליכע זאַלץ.

סימפּטאָמען: די סימפּטאָמען פון פאַרשטאָפּונג זיינען צו גוט באַקאַנט אַז מע זאָל דאַרפען פיעל שרייבען וועגען זיי. דער ליידענדער געפינט זיך אין אַ צושטאַנד אין וועלכען ער דענקט אַז ער קען ניט זיין אָפּען אָהן אַ קינסטליכען מיטעל. ער פיהלט אַזוי ווי זיין קערפּער וואָלט געווען פאַרגיפטעט. אָבער דיעזע סימפּטאָמען קומען ניט פון פאַרגיפטונג; זיי קומען פון אויפגערעגטע שליים־הויט און געדערים־נערוועז. די צונג איז ווייס, דער אָטהעם פון שלעכטען גערוך; דער קאָפּ טהוט וועה און דאָס געזיכט זעהט אויס שלעכט. . דער קראַנקער ליידעט פון וואָס ער אַליין רופט אַן

„אומפאַרדייאונג“, אָדער „דיספּעפּסיע“, אָבער, ווי שוין געזאָגט, זיינען דאָס סמנים פון אויפרעגונג אין די גערערים, וועלכע שטערט דער נאָרמאַלער טע־טיגקייט פון דעם מאָגען. אָט די „אומפאַרדייאונג“ און „דיספּעפּסיע“ ווערען אָפטמאָל אויסגעהיילט אזוי שנעל ווי מע קורירט אויס די פאַרשטאָפּונג. דער צושטאַנד מאַכט אָפטמאָל זיין קרבן נערוועז, און קען אַמאָל זיין די אור־זאַכע פון קריגערייען און אפילו פון אַ צובראָכענער היים. פאַרלוסט פון גע־וויכט איז אָפטמאָל אַ סימפּטאָם פון דער קראַנקהייט, אָבער אויך דיקערע מענשען קענען ליידען דערפון.

באַהאַנדלונג: די באַהאַנדלונג פון פאַרשטאָפּונג איז באַזירט אויף באַזייטיגען אַלץ וואָס רעגט אויף די גערערים, און זיי געבען צייט אַז זיי זאָלען זיך פאַרהיילען און ווידער טהון זייער אַרבייט ווי געוועהנליך. די שפּייז איז דער וויכטיגסטער פאַקטאָר אין דער באַהאַנדלונג פון אַ פאַר־שטאָפּונג. עס זיינען פאַראַן צוויי מינים פאַרשטאָפּונגען. איינער ווערט אָנגערופען „ספּאַזמישע פאַרשטאָפּונג“ (ספּאַסטיק קאָנסטיפּעישאָן), ווייל די ענטצינדונג פון דער גרויסער קישקע איז אזוי העפטיג אַז זי האַלט זיך אין איין צוזאַמענציהען און לאָזט ניט דורך דעם אָפּפאַל; דער אַנדערער מין פאַרשטאָפּונג ווערט אָנגערופען „אַטאָנישע פאַרשטאָפּונג“ (אַטאָניק קאָנסטי־פּעישאָן), ווייל די ענטצינדונג און די אויפרעגונג האָבען אזוי לויז געמאַכט די מוסקלען פון די גערערים אַז זיי האָבען ניט די קראַפט צו באַוועגען די שפּייז וואָס זיי ענטהאַלטען אין זיך. די באַהאַנדלונג פון די צוויי מינים איז גאָר פאַרשיידען פון דעם שטאַנדפּונקט פון דער שפּייז, און מיר וועלען זיי דאַריבער באַטראַכטען באַזונדער.

שפּייז אין ספּאַזמישע פאַלען: אין אַזעלכע פאַלען איז נויטיג צו געבען די גערערים פאָלשטענדיגע רוה, כדי זיי זאָלען זיך ערהאָלען פון דער ענטצינדונג און אויפרעגונג. דאָס ווערט געטהון דורך לייכטער שפּייז, וועלכע רעגט ניט אויף און לאָזט איבער ווייניג אומפאַרדייליכען מאַטעריאַל. אַזעלכע שפּייזען זיינען: מילך, אייער, דורכגעזייערטע זופּ, א. ד. ג., ווייל זיי לאָזען ניט איבער כמעט קיין אומפאַרדייליכען מאַטעריאַל וואָס זאָל אויפרע־גען די ענטצינדענע טיילען. נאָך אַ געוויסער צייט זאָל מען ביסלאַכווייז צו־געבען מאַסיווערע שפּייז, וועדליג די גערערים קענען עס פאַרטראָגען. ווען עס האַלט שוין דערביי אַז דער קראַנקער נעהמט שוין ווידער עסען וועדזשע־טעבלס, זאָל מען צוערשט פון זיי מאַכען אַ זופּ, און מע זאָל זיי עסען מיט פאָרזיכטיגקייט. אויב אַ „ספּאַזמישע“ פאַרשטאָפּונג ווערט פאַרלאָזען, קען זיך עס ענטוויקלען אין אַ געפעהרליכער פאָרמע פון „קאָלאַיטיס“, ד. ה., ענטצינדונג פון מאַסט־דאַרם. וועגען דער באַהאַנדלונג פון אָט דער קראַנק־הייט ווערט גערעדט אביסעל ווייטער אין דיעזען קאַפּיטעל.

שפּייז אין „אַטאָנישער“ פאַרשטאָפּונג: אין אָט דעם פאַל איז גראָר נויטיג צו עסען אַ סך מאַסיווע שפּייז וואָס זאָל סטימולירען די מוסקלען פון דעם גערערים־קאַנאַל. ברעז (קלייען) וועלכע וואָלט געווען זעהר שעדליך פאַר דער „ספּאַזמישער“ פאַרשטאָפּונג, איז זעהר ווינשענסווערטה פאַר אַן „אַטאָנישער“ פאַרשטאָפּונג. מיר געבען דאָ אַ ליסטע פון די שפּייזען וואָס זיינען זעהר גינסטיג פאַר דעם זאָרט פאַרשטאָפּונג:

ברויטען: פון גאַנצען ווייץ, אָדער קאָרענע ברויט, וואָס זיינען ווענינגסטענס אַרום 24 שטונדען אַלט; מאַאייז־ברויט, מאַאיז־מאָפינס,

זאַלץ־אויפגעהעגדע ברויט, ברען־מאַפינס, קוכענס פון ווייץ אָדער אָוטס, מאַפינס פון רוימישען מעהל, וועלכע ענטהאַלט ברען און ליינזוימען.

וועדזשעטעבלס: מע קען געברויכען אַלע מינים וועדזשעטעבלס, אויסער ציבעלעס און קנאָבעל. ציבעלעס זיינען ניט שלעכט פאַר א געזונטער פערזאָן, אָבער זייער אַראָמאַטישער אויל ווירקט אויפרעגענד אויף דער שליים־הויט וואָס איז שוין אַזוי אויך ענטצינדעט. די וועדזשעטעבלס וואָס מע קען ספּעציעל רעקאָמענדירען זיינען: ספּינעדזש, לעטוס, אַספּאַראַגוס, סעלערי, בוריקעס, מערען, ריבען, פּאָמקין, קירבעס (סקוואַש), פּאַסאָליעס אין די שויטען (סטרינג־בינס), גרינער מאַאיז, בלעטער־קרויט, אַרטישאָקס, קרויט, בריסעלער רויזען־קרויט (בראָסעלס ספּראַוטס), קאָליפלאַור, ענדי־וויע, קאַרטאָפעל, זיסע, אָדער געוועהנליכע. טאָמעיטאָס און שויטען־וועדזשעטעבלס זיינען אויך גוט אין אַזאַ פאַל.

פּרוכט: כמעט אַלע פּרוכט מעגען געגעסען ווערען, אָבער ספּעציעל פייגען, פלאָמען, באַרען, טייטלען, געבאַקענע עפּעל, פּאַין־עפּעל, ראָזשינ־קעס, אַלע איינגעמאַכצען וואָס האָבען קערנדלאַך, קוויטעס, אַבריקאָסען, פערסיקעס (פּיטשעס) און פרישע ווייגטרויבען. מע מוז אָבער ניט פאַרגעסען די רעגלען פון עסען אַזעלכע פּרוכט.

תבואה־שפּייז (סיריעלס): אַלע אַזעלכע שפּייזען, איבערהויפּט די וואָס האָבען אַלע עלעמענטען פון קערענדעל, ווי קלייען (ברען), א. ד. ג. . מע מעג צומישען ברען צו אַלע סיריעלס וועלכע האָבען ניט קיין „ברען“.

געטרענקע: מילך, זויער־מילך, וואַסער, סיריעל־קאָפע (פּאָסטום), און מאַלטעד מילק. פּרוכט־זאַפטען זיינען אויך גוט, אָבער מע זאָל זיי נעהמען צווישען די מאָלצייטען.

געבעקס: „שאָרט־קייקס (פון איין שיכטע), פון פּאָמקין, קוואַטש, לעמאָן, און קאָסטערד, מאַכען צימליך־גוטע דעזערטען. קעיק, „עינדזשעל־פוד“, אָדער אַנדערע איינפאַכע זאַרטען וואָס זיינען ניט צו רייך, זיינען גוט.

פאַרשידענע שפּייזען: אייער, געקאָכטע סאַלאַט־דרעסינגס, היימישער קעז (קאַטעדזש טשיז), אַליווס און יעדער סאַלאַט וועלכער איז פריי פון ציבעלעס מעג געגעסען ווערען. דזשעלים, איינגעמאַכצען זיינען ערלויבט, און האָניג איז זעהר ראַטהזאַם. פעט זאָל געגעסען ווערען זעהר שפּאָרעוודיג, ווייל עס האַלט אָפּ די טעטיגקייט פון מאָגען און דעם אויבער־שטען טייל פון די געדערים. איניגע פעטע שטאָפען מוזען אָבער גענומען ווערען צו באַזאָרגען דעם קערפּער מיט דער נויטיגער מאָס פעט, און פאַר דעם צוועק זאָל מען עסען אַליוו־אויל, מעיאָנעז, און ניס. די פעטע שפּייזען זאָלען געגעסען ווערען צום סוף פון מאָלצייט, ניט ביים אָנפאַנג, ווייל, ווי געזאָגט, האַלטען זיי אָפּ די פאַרדייאונג.

מעדיצינישע באהאַנדלונג: מיר האָבען שוין באַטאָנט אַז די אַלט־מאָדישע אָפּפיהרונגס־מיטלען זיינען שעדליך אין אַזאַ פאַל, ווייל זיי מאַכען העפטיגער די ענטצינדונג און די אויפרעגונג אין די געדערים; סיי־דען דער דאָקטאָר הייסט זיי נעהמען, זאָל מען אָט די מיטלען ניט געברויכען.

געוויסע זאַלצען פון ווימסמוטה און קאַלציום האָבען א היילענדע ווירקונג אויף דעם קאַנאַל, און זיינען דאַריבער זעהר ניצליך. דער פאָלגענדער רע־צעפּט, וועלכער דאַרף גענומען ווערען נאָך דעם עסען און פאַר'ן געהן שלאָ־פען, וועט זעהר פיעל העלפען מילדערען א פאַרשטאָפּונג.

℞

וויסמוטה סאָבנאַיטרעיט .. .. .. 2 דראַכמעס
קאַלציום קאַרבאָנעיט.. .. .. . 2 דראַכמעס
קאַלציום פאַספעיט .. .. .. .. 2 דראַכמעס

נעהמט איין טהעע־לעפעלע דערפון נאָך יעדען מאָלצייט, און פאַר'ן געהן שלאָפען. דער רעצעפּט מאַכט ניט לויז דעם מאָגען און ווערט ניט אריינגענומען אין בלוט אריין.

מינעראַלע אוילען קענען גענומען ווערען, איבערהויפּט אין „ספּאַזמישער" פאַרשטאָפּונג. עס איז דער איינציגער אָפּפיהרונגס־מיטעל וועלכער איז אומשעדליך. בלויז אין „אַטאָנישער" פאַרשטאָפּונג האַלט עס אביסעל אָפּ די באוועגונגען.

א זעהר גוטער מיטעל איז אַן איינשפּריצונג פון דריי אונצען „קאַטן סיד" אויל אין דער הינטערשטער עפענונג פון קערפּער, פאַר'ן געהן שלאָפען. עס מאַכט ווייך דעם אָפּפאַל, אום אז עס זאָל ניט אויפרעגען די שליים־הויט ביים פאַרלאָזען דעם קערפּער. אין דער פריה פליסט דער אויל ווידער ארויס, צוזאַמען מיט דעם אָפּפאַל. דיעזער מיטעל זאָל ניט מעהר אָנגעווענדעט ווערען ביז דעם פאָלגענדען אָווענט. אַמאָל איז אָט דער מיטעל אליין גענוג אויסצוקורירען א פאַרשטאָפּונג. אויב דער מאָגען איז ניט אָפען דעם גאַנצען טאָג, זאָל מען געבען א קליינעב קליסטער פון א האַלבען קוואָרט, צו רייניגען די קישקע איידער מע שפּריצט איין דעם אויל; אָבער אָט דער קליסטער זאָל ניט גענומען ווערען, סיידען מע קען אָהן איהם ניט איינהאַלטען דעם אויל. א דריי־אונציגער שפּריצער פאַר דעם אויל קען מען קויפען אין דראָג סטאָר.

היגיעניש באהאנדלונג: עס איז זעהר וויכטיג צו געהן צום וואַסער־קלאָזעט אין דעם מאָמענט וואָס דער קערפּער גיט דעם סיגנאַל, און אויב דער סיגנאַל ווערט ניט געגעבען, זאָל מען אין באַשטימטע צייטען געהן און מאַכען א פאַרזוך צו זיין אָפען. די בעסטע צייט דערצו איז א שטונדע נאָך דעם פריהשטיק. נעהמען שפּייז אויף א לעערען מאָגען, ווירקט אויף די קישקעס ארויסצושטויסען זייער אינהאַלט, און דאַריבער איז נאָך דעם עסען די בעסטע צייט צו זיין אָפען.

א בויך־מאַסאַזש איז זעהר ראַטהזאַם, אויב געגעבען פון איינעם וואָס פאַרשטעהט דעם פאַך. אין „ספּאַזמישע" פאַלען דאַרף דער מאַסאַזש געגעבען ווערען נאָר אויף דער רעכטער זייט פון בויך, ווייל דאָ ווערט געוועהנליך פאַרהאַלטען די שפּייז, וועלכע דער מאַסאַזשיסט דאַרף העלפען ריהרען פון אָרט. אין די „אַטאָנישע" פאַלען דאַרף דער מאַסאַזש געגעבען ווערען צו דער גאַנצער אויבערפלאַכע פון דעם בויך.

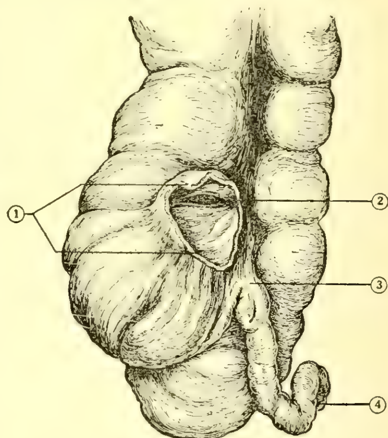
פאָמענטעישאָנס צום בויך, איבערהויפּט צו דער לינקער זייט, און צום אונטערשטען טייל, זיינען זעהר ווירקזאַם און זאָלען ניט פאַרנאַכלעסיגט ווערען. זיי סטימולירען די צירקולאַציע, און העלפען אַזוי ארום שנעל קורירען.

## אפּענדיסיטיס

דאָס איז אַן ענטציגדונג פון אַפּענדיקס, אָדער בלינדער קישקע. (זעהט בילד אויף זייטע 26.) דער צושטאַנד קען זיין העפטיג אָדער כראָניש. עס קען זיין אין א זעהר ערנסטער פאָרם און זיך ענדיגען פאַטאַל, אָדער עס קען

טרעפען אין אַזאַ מילדער פאָרם אַז קיינער זאָל עס אפילו ניט באַמערקען.

אורזאַכען: אַפּענדיסיטיס ווערט פאַראורזאַכט פון דעם „קאָלאָן"־מיקראָב, וועלכער איז שטענדיג פאַראַן אין דעם אָפּפאַל, אָדער פון אַנדערע שעדליכע מיקראָבען. אַלין וואָס שוואַכט אָפּ די וויטאַליטעט פון קערפּער, איז אויך אַן אומדירעקטע אורזאַכע פון אַפּענדיסיטיס און, דאַריבער, קען־נען מיר באַצייכענען פאַרשטאָפּונג, דיאַרעע, געהרונג און אַלע פאַרדייאונגס־קראַנקהייטען אַלס אורזאַכען פון אַפּענדיסיטיס. עס איז אַ גאַנץ נאַטירליכע זאַך אַז דער מאַטעריאַל פון די געדערים זאָל אריין אין דעם אַפּענדיקס, אָבער עס קען טרעפען אַז דיעזער מאַטעריאַל זאָל פון עפּעס געשטערט ווערען פון צוריקקעהרען זיך צו די געדערים.



דער אָנהויב פון דער גרויסער קיש־קע, און די בלינדע קישקע.

1. דער פאַרבינדונגס־פּונקט מיט די דינע געדערים (אילעום).
2. די עפענונג פון דער קלאַפּע פון דער גרויסער קישקע צו די דינע.
3. וואָרצעל פון דער בלינדער קישקע
4. דער שפּיץ פון בלינדער קישקע.

אין דעם זיינען שולדיג די קניפּלאַך און שמאָלע טיילען פון דער בלינ־דער קישקע. דער מאַטעריאַל פון די געדערים ווערט פאַרטרוקענט און ווערט עהנליך צו אַ שטיין. אין אַזאַ צושטאַנד איז נאָך שווערער פאַר דעם מאַטעריאַל דורכצוגעהן די שמאָלערע טיילען. מאַנכע מאָל איז די אורזאַכע פון אַפּענדיסיטיס ניט באַקאַנט. אַמאָל קען אַן אָפּעראַציע וואָס ווערט געמאַכט נאָהענט צו דער בלינדער קישקע פאַראורזאַכען אַז ביים פאַרהיילען זיך זאָל די בלינדע קישקע פאַרשפּאַרט ווערען, און ניט קענען אויסלעערען איהר אינהאַלט צוריק אין די געדערים.

סימפּטאָמען: אין דער העפטיגער (עקיוט) פאָרם פון אַפּענ־דיסיטיס פיהלט מען קאַלט, און פי־בעריש; אָבער די קעלט קען זיין אַזוי אומבאַדייטענד אַז מע זאָל עס ניט באַמערקען. דער קראַנקער שפּירט אַ שטייפקייט אויף דער רעכטער זייט פון בויך, און קען ניט לויז מאַכען די געשפּאַנטע מוסקלען גלייך איבער דער בלינדער קישקע. די רעכטע זייט פון בויך טהוט זעהר וועה, און איז זעהר עמפּינדליך. דער קריטישער אָרט איז געוועהנליך אין מיטען פון צווישען דעם פּופּיק און דעם שפּיץ פון דיך־ביין. מאַנכע מאָל איז אויך פאַראַן אַ פאַרשטאָפּונג אָדער אַ דיאַרעע. אויב דער אַפּענדיקס איז צוזאַמענגעקניפּט מיט אַנדערע אָרגאַנען וועט מען שפּירען וועהטאָג אין דעם טאַז, און די מענסטרואַציע ווערט געשטערט; אויב די בלינדע קישקע איז צוזאַמענגעקניפּט מיט דעם אורין־פּענכער, וועט מען דאָרט פיהלען וועהטאָג. אַזוי ווי דער גאַל־פּענכער געפינט זיך אויף דער זעלבער זייט ווי דער אַפּענ־דיקס, ד. ה., אויף דער רעכטער זייט פון בויך, און אַזוי ווי דער אַפּענדיקס

קען מעגליך זיין צוזאַמענגעקניפּט מיט דער גרויסער קישקע, קען דאַריבער טרעפען אַז אַ קראַנקהייט פון גאַל־פּענכער זאָל אויסגעטייטשט ווערען אַלס אַפּענדיסיטיס. אָבער דער פיבער, די שטייפקייט פון די מוסקלען, דער וועהטאָג און עמפּינדליכקייט צווישען דעם פּופּיק און דעם דיך, זיינען געוויע סימפּטאָמען וועלכע ווייזען אָן אויף אַפּענדיסיטיס.

דער דיאַגנאָז פון אַפּענדיסיטיס זאָל ניט געמאַכט ווערען פון דער פאַמיליע אָדער פריינד פון דעם קראַנקען. מע דאַרף רופען אַ דאָקטאָר וועלכער ווייס ווי צו מאַכען אַ פּינקטליכען דיאַגנאָז, דורך איבערצעהלען די צעלען פון בלוט אין אַ לאַבאָראַטאָריע, א. ד. ג.

אין אַ העפטיגען פאַל איז וועהטאָג דער ערשטער סימפּטאָם, וועלכען דער קראַנקער באַמערקט. נאָך איניגע שטונדען געהט דער וועהטאָג איבער צום אָרט וואו עס געפינט זיך דער אַפּענדיקס. יעדער וועהטאָג פון בויך וואָס דויערט מעהר ווי איניגע שטונדען, פאָדערט די אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר.

באַהאַנדלונג: עס איז זעהר וויכטיג אַז די באַהאַנדלונג פון אַפּענדיסיטיס זאָל פון אַלעמען פאַרשטאַנען ווערען. אַ גרויסע צאָל פון אָט דעם מין אַפּענדיסיטיס קען זיך ענדיגען זעהר ערנסט און אפילו פאַטאַל אויב עס ווערט ניט באַצייטענס געמאַכט אַן אָפּעראַציע. פון די סימפּטאָמען אַליין קען מען ניט באַשטימען צי דער פאַל וועט זיך ענדיגען ערנסט אָדער ניט, און צי דער קראַנקער וועט שטאַרבען אויב מע וועט איהם ניט אָפּערירען. דאַריבער איז ראַטהזאַם אויסצושניידען דעם אַפּענדיקס אין יעדען פאַל פון העפטיגען אַפּענדיסיטיס. דאָס זאָל געטהון ווערען אין די ערשטע פיער און צוואַנציג אָדער אַכט און פיערציג שטונדען נאָך דעם אָנהויב פון דער קראַנקהייט. די אָפּעראַציע זאָל געמאַכט ווערען פון אַ געניטען דאָקטאָר־כירורג. דיעזע פאַקטען זיינען אַזוי גוט באַקאַנט אַז מע דאַרף זיי קוים איבער'חזר'ען; אָבער טראָץ דעם טרעפען נאָך אַלץ פאַטאַלע פאַלען בלויז צוליעב נאַכלעסיגקייט.

די מיטלען וואָס מע קען אָנווענדען צו מילדערען דעם צושטאַנד זיינען קליסטערס, הייסע קאָמפּרעסען, און מאַנכע מאָל, אַן אייז־בייטעל איבער דעם אָנגעגריפענעם אָרט, און פאַסטען; אָבער די דאָזיגע מיטלען טאָרען בעין אופן ניט פאַרנעהמען דעם אָרט פון אַן אָפּעראַציע.

אין אַזאַ פאַל זאָל קיינמאָל ניט געברויכט ווערען קיין נאַרקאָטישער מיטעל, ווייל עס קען אַזוי פאַרמאַסקירען די קראַנקהייט אַז אפילו דער דאָקטאָר זאָל ניט באַמערקען די ערנסטקייט פון דעם פאַל.

אַמאָל איז ראַטהזאַם אַרויסשניידען דעם אַפּענדיקס נאָכדעם ווי ער איז איינס אָדער צוויי מאָל אָנגעגריפען געוואָרען, און מע האָט אַזוי אָדער אַזוי פאַרפעהלט צו מאַכען די אָפּעראַציע. אויב מע מאַכט ווייטער ניט קיין אָפּעראַציע, וועלען געווים געשעהן נאָך ווייטערע אָנגריפען.

## ענטצינדונג פון דער גרויסער קישקע (קאָלאַיטיס)

עס קען טרעפען אַז אַ פאַרשטאָפּונג זאָל ווערען אַזוי העפטיג אַז די ענטצינדונג פון דער גרויסער קישקע זאָל אַלץ איבערשטייגען. אַמאָל ווערט אָנגעגריפען די גאַנצע קישקע, אָבער אָפטער נאָר דער אונטערשטער טייל.

סימפּטאָמען: די ליידענדע פון אַזאַ צושטאַנד זיינען אויסערגעוועהנליך נערוועז, און פיעלע פאַלען פון נערוועזען צוזאַמענברוך קומען

פון אַט דער קראַנקהייט. דער קראַנקער שפּירט וועהטאָג ביים אָפען זיין, און די לינקע זייט פון בויך איז זעהר עמפּינדליך. אין דעם אָפּפאַל געפינט מען אַ סך שליים-הויט, דער קראַנקער איז אָפען צו אָפּט, און דער אָפּפאַל איז ווי אַ קאַשע. דער אָפּפאַל ביי אַ געזונטען מענשען איז האַרט גענוג אַז עס זאָל זיך האַלטען צוזאַמען, אָבער אין „קאָלאַיטיס" איז דער אָפּפאַל ווייך און ענטהאַלט פיעל שליים-הויט. דער קראַנקער האָט פיעל גאַז, און בויך-שמערצען. די פאַלען קענען ווערען אַזוי ערנסט אַז זיי זאָלען ענטוויקלען אַ געשוויר. אין אַזאַ פאַל ווערען אַלע סימפּטאָמען פיעל ערגער, און עס מערקט זיך בלוט אין דעם אָפּפאַל.

א ו ר ז א כ ע ן : די נערוועזע אָנגעשטרענקטקייט פון אונזער דור אין געשעפטליכען און געזעלשאַפטליכען לעבען, זיינען פאַראַנטוואָרטליך פאַר אַט דעם צושטאַנד. די פרוי וועלכע פאַרקעהרט אין געזעלשאַפט, און וויל נאָכקומען אַלע פאָרמאַליטעטען וואָס זיינען איבער איהרע כחות, און דער מיעדער געשעפטסמאַן וועלכער שטרענגט זיך אָן אויסצומיידען אַ פינאַנציעלען קראַך,— אַט זיינען די געוועהנליכע קרבנות פון דער דאָזיגער קראַנקהייט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : דאָס בעסטע איז אויף אַ צייט אָפּזונדערען דעם קראַנקען פון זיין פאַמיליע און זיין געוועהנליכער אומגעבונג, און איהם נעהמען צו אַ האָספּיטאַל אָדער סאַניטאַריום וואו ער קען קריגען מאָדערנע באַהאַנדלונג. די אויפרעגונג פון די גערערים ווערט פאָלשטענדיג געמילדערט דורך פליסיגער שפּייז. דער הויפּט-פּרינציפּ פון דער באַהאַנדלונג באַשטעהט אין אויסמיידען אויפרעגונג פון דער ענטצינדענער קישקע. עס איז דאַריבער נויטיג אויסצושליסען יעדע מאַסיווע שפּייז, ביז דער אָפּפאַל ווערט ווידער האַרט גענוג, און דער פּאַציענט איז אָפען ניט מעהר ווי איינס אָדער צוויי מאָל אַ טאָג. דאַן זאָל מען ביסלאַכווייז צוגעבען די מאַסיווערע שפּייז צום עסען, ביז דער פּאַציענט איז ווידער פעהיג צו פאַרדייען די געוועהנליכע שפּייז. מיר געבען דאָ אָן אַ ליסטע פון שפּייזען וואָס זאָלען געגעבען ווערען דעם קראַנקען, אָנהויבענדיג מיט דער ליסטע נומער 1, וועלכע איז צוגעפּאַסט צו דער צייט ווען דער קראַנקער קען ניט פאַרנעהמען שווערע שפּייז, און ענדיגענדיג מיט דער ליסטע נומער 3, וועלכע רעכענט אויס די שפּייזען וועלכע דער קראַנקער קען עסען ווען ער פיהלט זיך פיעל בעסער. אין אַ דורכשניטליכען פאַל פון „קאָלאַיטיס" זאָל דויערען אַ דריי מאָנאַט צו געברויכען די דריי ליסטען. ווען מע מערקט אַז דער קראַנקער קען שוין ווידער טאָג איין טאָג אויס פאַרדייען די שפּייז פון דער ערשטער ליסטע, מעג מען אָנהויבען מיט דער צווייטער א. ד. ג.

## ליסטע נומער 1

געקאָכטע מילך, מיט צוויי לעפעלאַך „לאַים"-וואַסער צו יעדער גלאָז מילך; מאָלטעד מילק; געזייעטע זופּען פון גערשטען (באַרלי), האָבער (אָוטס), וויין (קריעם אָוו והיט), רייז אָדער קאָרן-מעהל. דיעזע זאָלען דורכגעזייעט ווערען דורך אַ טוך, און אַביסעל געזאַלצט ווערען צום געשמאַק. וועדזשעטעבל-זופּען מעגען אויך געברויכט ווערען, אָבער זיי מוזען אויך צוערשט דורכגעזייערט ווערען. די בעסטע זופּ ווערט געמאַכט פון טאָמעיטאָס. זיי ווערען צוערשט געקאָכט און דאַן דורכגעזייערט, אום אַרויסצוקריגען די ריינע זאַפט פון זיי. וועדזשעטעבל-זופּ מעג געברויכט ווערען

אויף דעם זעלבען אופן, אָבער מע זאָל ניט אַריינגעבען קיין צוויבעל. דער קראַנקער זאָל ליגען רוהיג אין בעט, און זאָל געשפּייזט ווערען וועניגסטענס יעדע צוויי שטונדען.

## ליסטע נומער 2

קאָסטערדס (אַ געריכט פון פּאַרזיסטע אייער מיט מילך), געלכלאָך פון האַרט־געקאָכטע אייער (געקאָכט פינף און דרייסיג מינוט), פּוטער, קאַשע פון קוקורוזע־מעהל (קאָרן־סטאַרטש); סאַגאָ־מעהל און טאַפּיאָקע מעגען גע־ברויכט ווערען; אָבער נאָך דעם באַקען זאָלען אַלע ניט־צולאָזטע טיילען פון דער סאַגאָ און טאַפּיאָקע אַרויסגענומען ווערען. אַלע שפּייזען פון דער ער־שטער ליסטע קענען געברויכט ווערען אין דער צווייטער ליסטע. סאָדע־ביס־קוויטס מעגען געגעסען ווערען ביסלאַכווייז איידער מע פאַנגט אָן די 3טע ליסטע. דער קראַנקער זאָל עסען יעדע דריי שטונדען אַזוי לאַנג ווי ער גע־ברויכט די שפּייז פון דער צווייטער ליסטע.

## ליסטע נומער 3

ווייך־ געקאָכטע אייער; גוט־געברוינטע ווייסע ברויט מיט פּוטער; מאַ־קאַראָנען און לאָקשען, אָבער אָהן קעז; ווייצענע גרייפּלאָך, מאַנע־גרייפּ־לאָך א. ד. ג. . אויב דער מאָגען פאַרדייעט זיי און איז ניט לויז, מעג מען אויך געבען זופּען פון אַרבעס, קוקורוזע, ספּינעדזש, און ספּינעדזש מיט סמע־טאַנע; דערנאָך קאַרטאָפעל־קאַשע און קאַבאַק, אָדער קאָסטערדס פון קיר־בעס (פּאַמקינס). ווייסע ברויט וועלכע איז וועניגסטענס פיער און צוואַנציג שטונדען אַלט מעג אויך געגעבען ווערען. אַליוו־אויל און מאַיאָנעז־סאָוס זאָל געברויכט ווערען שפּאָרעוודיג. פּוכקער לעקעך זאָל געגעבען ווערען, און אייז־קרים זאָל געגעסען ווערען זעהר לאַנגזאַם. „דזשעלאָ“ קען געגעסען ווע־רען אַלס דעסערט.

דער קראַנקער זאָל בלייבען צו בעט פון דריי ביז זעקס וואָכען. דער רו־הען אין בעט איז זעהר וויכטיג, ווייל די קראַנקהייט קען איבערהויפּט ניט גע־היילט ווערען אָהן דעם . מע זאָל דעם קראַנקען געבען הייסע טיכער (פאָ־מענטעישאָנס) צום בויך, איבערהויפּט צו דער לינקער זייט, יעדע דריי שטונ־דען. (זעהט קאַפּיטעל 5.)

די מעדיצין באַשטעהט פון דריי אונצעס ליינזוימען־טהעע (פלעקס־סיד), אַ האַלבע שטונדע פאַר דעם פריהשטיק, און פון אַ פּראָשעק פאַר די געדערים:

℞

| | | |
|---|---|---|
| וויסמוטה סאָבנאַיטרעיט . . . . . . . . | 2 | דראַכמעס |
| קאַלציום קאַרבאָנעיט . . . . . . . . . | 2 | דראַכמעס |
| קאַלציום . . . . . . . . . . . . . . . | 2 | דראַכמעס |

דאָס זאָל גענומען ווערען אין אַ טהעע־לעפעלע וואַסער יעדע דריי שעה.

דיעזער פּראָשעק מילדערט און רייניגט די אויפרעגונגען און ענטצינדונגען אין די געדערים. עס שאַפט אַ מין הייטעל איבער די אָנגעגריפענע טיילען און העלפט אויסהיילען. עס גיט צו די מאַסיוקייט וועלכע פעהלט אויס אין דער פליסיגער שפּייז. „קאָלאַיטיס“־קראַנקע זיינען געוועהנליך נערוועזע

טעמפּעראַמענטען, און עס איז דאַריבער ראַטהזאַם אַז נאָך דעם ווי זיי וועד־רען קורירט זאָלען זיי נעהמען אַ לענגערע רייזע, אָדער זיך ערלויבען אַן אַנ־דערען רוהיגען צייט־פּאַרטרייב.

## העפּטיגער לויזער מאָגען (עקיוט דאַיאַריע)

אורזאַכען: געוועהנליך נעהמט זיך אַ דיאַרעע פון פאַרדאָרבע־נער, אָדער אומפּאַסיגער שפּייז, וועלכע פאַראורזאַכט אַ געוויסע אויפרע־גונג, וועלכע די נאַטור זוכט צו באַזייטיגען דורך דער דיאַרעע. עס קען אויך קומען פון צו פיעל געהרונג, אפילו ווען די שפּייז איז ניט פאַרדאָרבען. אַ העפּטיגע דיאַרעע וואָס קומט פון פאַרדאָרבענער שפּייז ווערט אַמאָל אָנגע־רופען „טאָמעין פּאָיזאָנינג“. די גרעסטע צאָל פאַלען קומען פון שלעכט־קאָנסערווירטע פרוכט, אָדער אַנדערע שפּייזען, אָדער פון עסען בשעת אַן אויפגערעגטער שטימונג. ווען עס טרעפט ביי קינדער, ווערט עס אָנגערופען אַן אויספלוס, אָדער „קאָלערא מאָרבוס“, אָדער „קאָלערא אינפאַנטום“.

באַהאַנדלונג: דער פּאַציענט זאָל גלייך געלעגט ווערען צו בעט, און מע זאָל איהם געבען אַ גרויסען זאַלץ־קליסטער (צוויי קוואָרט, פון 110 גראַד פאַהרענהייט). דערנאָך זאָל מען איהם געבען פּאָמענטעישאָנס יעדע צוויי שטונדען. די שפּייז זאָל באַשטעהן פון געקאָכטער מילך, ביז וואַנען די געדערים ווערען ווידער נאָרמאַל. ווייטער זאָל די שפּייז באַשטעהן פון רייז, אַ געלכעל פון אַן האַרט־געקאָכטען איי, גוט געברוינטען ברויט, א. ד. ג. . אויב דיעזע באַהאַנדלונג גיט ניט קיין פאַרלייכטערונג, זאָל מען רו־פען אַ דאָקטאָר, ווייל מאַנכע מאָל איז נויטיג צו געבען געוויסע מעדיצין, איידער די ענטצינדונג אין די געדערים קען געמילדערט ווערען.

## כראָנישע דיאַרעע

דאָס איז אַ צושטאַנד וואָס קען צו דערזעלבער צייט זיין אַן ענטצינדונג פון דער גרויסער קישקע (קאָלאַיטיס). עס קען פאַראורזאַכט ווערען פון אַ שווינדזוכט פון די געדערים. עס זיינען אויך פאַראַן פּאַראַזיטישע קראַנק־הייטען, ווי „ספּריו“, „אַמיביק אינפעקשאָן“ און אַנדערע, וועלכע דריקען זיך אויס דורך אַ דיאַרעע. קיין פאַרשטענדיגע פּערזאָן זאָל ניט דערלאָזען אַז אַ דיאַרעע זאָל דויערען אַ גאַנצען טאָג איידער ער באַראַטה זיך מיט אַ דאָק־טאָר, ווייל פיעלע פון דיעזע צושטאַנדען זיינען זעהר ערנסטע און קענען מאַכען פון איינעם אַ לעבענסלענגליכען אינוואַליד. אין אַ כראָנישער דיאַרעע מוז מען אונטערזוכען דעם אָפּפאַל אונטער אַ מיקראָסקאָפּ, און טהון אַנדערע לאַבאָראַטאָרישע אַרבייט. דאַריבער איז נוצלאָז דאָ פיעל צו רעדען וועגען דער קראַנקהייט און איהר באַהאַנדלונג. אויב איהר ליידעט פון אַ כראָנישער דיאַרעע, באַראַטה זיך גלייך מיט אַן ערפאַהרענעם דאָקטאָר.

## מערידען (פּאַילס)

דאָס איז אַ געשווילעכץ וואָס באַשטעהט פון פאַרגרעסערטע אָדערן, וועל־כע געפינען זיך אין דער שליים־הויט פון אונטערשטען אויסגאַנג פון דער גרויסער קישקע.

אורזאַכען: די אָדערען זיינען ניט אַזוי שטאַרק ווי די אַרטעריעס,

און קענען דאַריבער ניט אויסשטעהן פיעל בלוט־דרוק (בלאָד־פּרעשור). דער פּאַר טרעפט אַז אויבערפלעכליכע אָדערען, וועלכע זיינען ניט אַזוי אַרומגע־רינגעלט מיט מוסקלען ווי די טיפערע אַרטעריען, ווערען געשוואָלען (וועריקאָז וועינס). די אָדערען אַרום דעם אויסגאַנג פון דער גרויסער קישקע זיינען ניט באַפעסטיגט דורך אַנדערע געוועבען, און דאַריבער ווערען זיי לייכט געשוואָלען. אַזוי ווי דיעזע אָדערען זיינען פאַרבינדען מיט די אָדערען פון דער לעבער, איז דערפון געדרינגען אַז אַלץ וואָס פאַראורזאַכט אַ בלוט־אָנזאַמלונג אין דער לעבער, פאַרמעהרט אויך דעם בלוט־פלוס צו די אָדערען, און צוציהט זיי. פאַרשטאָפּונג און אַלץ וואָס פיהרט דערצו איז אויך די אורזאַכע פון מערידען. צו פיעל קוועטשען זיך ביים אָפּען ווערען איז אָפּטמאָל די אורזאַכע פון מערידען. ביי פרויען קען דאָס קומען פון אומאָרדנונג אין טאַז, ווי, למשל, ניט־פאַררייכטע איבעררייסונגען, א. ד. ג.. די אויפרעגונג וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון דער געהרונג פון אָפּפאַל, אָדער אַ געוועהנליכע דיאַרעע קענען אויך העלפען ענטוויקלען די מערידען.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: מע שפּירט אַ שטאַרקען וועהטאָג אין דעם מאַסט־דאַרם (גלייכע קישקע), און אַ בייסעניש אין דעם מאַסט־דאַרם און אין דער אַרומיגער הויט. אין כראָנישע פאַלען טריפט דאָס בלוט פון די מערידען און צייטענווייז אין אַ באַדייטענדער מאָס, מעהרסטענס בייב אָפּען ווערען. די מערידען־אָדערען שטאַרצען אַמאָל אַרויס פון דעם קערפּער, איבערהויפּט אין דעם אונטערשטען טייל פון דעם מאַסט־דאַרם. עס איז זעהר אַן אומאַנגענעהמע, שמערצהאַפטיגע קראַנקהייט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: דאָס וויכטיגסטע אין דער באַהאַנדלונג איז צו עסען נאָר אַזעלכע שפּייז וואָס וועט ניט ווירקען אויפרעגענד. אויב די מערידען שטאַרצען אַרויס, זאָלען זיי צוגעלעגט ווערען מיט גרויסער פאָרזיכטיגקייט און ריינקייט. דערצו ווערט געברויכט אַן אינסטרומענט וואָס ווערט אָנגערופען „דאַיליייטאָר“. אויב דער פאַל איז זעהר ערנסט, מוז מען זיך אַוועקלעגען אום אַז דער בלוט־דרוק זאָל ניט זיין צו שטאַרק, און אַז די אָדערען זאָלען ווידער קליינער ווערען. אויב דער פאַל איז אַן ערנסטער, איז זעהר וויכטיג ניט צו שטעהן אויף די פיס, וואָס דאָס וועט פאַרקלײנערען דעם בלוט־דרוק, און די אַרויסשטאַרצענדע אָדערען וועלען צוריק אַריין אין זייער אָרט.

איינער פון די בעסטע מיטלען איז טוישען הייס און קאַלט איבער דעם מאַסט־דאַרם (רעקטום), און דעם גאַנצען מיטעל־פלייש (דאָס, אויף ענגליש: „פּיריניאום“). דער מיטעל זאָל אָנגעווענדעט ווערען יעדע צוויי אָדער דריי שעה, אָבער כדי עס זאָל האָבען די בעסטע ווירקונג מוז דער קראַנקער ליעגען צו בעט. דער אייז־בייטעל העלפט אויך איינצושרומפּען די אָדערען, און מילדערט די בלוט־אָנזאַמלונג און דעם וועהטאָג. אין כראָנישע פאַלען איז דער איינציגער מיטעל צו מאַכען אַן אָפּעראַציע.

## בייסעניש אין הינטערלייב (פּי טבעת)

דאָס איז אַ בייסעניש אַרום דעם מאַסט־דאַרם, און עס איז אַמאָל אַזוי שמערצהאַפטיג אַז מע מוז עס באַהאַנדלען. דערביי ווערט די הויט זעהר

געקנייטשט. דער וואָס ליידעט פון אָט דער קראַנקהייט מוז אויסשטעהן פיעל אומאַנגענעהמליכקייטען פון איהר.

א ו ר ז אַ כ ע ן : די הויפּט־אורזאַכע איז וואָס די קישקע לעערט זיך ניט פּאָלשטענדיג אויס ביים אָפּען זיין. די איבערגעבליבענע שטאָף פאַראור־זאַכט די אויפרעגונג און דאָס בייסעניש. געהרונג און אַנדערע פעהלערען פון דער פאַרדייאונג ברענגען אויך דערצו דערמיט וואָס זיי רעגען אויף די געדערים, און דער קראַנקער קען ניט אָפּען זיין ווי עס דאַרף צו זיין.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : דער קראַנקער זאָל פּאָרזיכטיג פאַרריכטען יעדען פעהלער אין דעם עסען. אויב ער ליידעט פון מערידען, זאָל ער עס גלייך זעהן אויסקורירען. מע דאַרף זיך זעהר פּאָרזיכטיג באַגעהן מיט דעם באַטרע־פענדען אָרט נאָך דעם אָפּען זיין. מע זאָל געברויכען נאָר די ווייכסטע פּאַ־פּיער, און דערנאָך זאָל מען אויסוואַשען מיט טער־זייף און וואַסער . אָבער דאָס וויכטיגסטע איז פּאָלשטענדיג אויסצולעערען די געדערים ביים אָפּען זיין. אויב מע קען דאָס ניט אויסווירקען אויף אַ נאַטירליכען אופן, זאָל מען געבען אַ קליסטער פון אַ האַלבען קוואָרט נאָך דעם אָפּען ווערען. אין מעהר־סטע פאַלען איז דאָס אַליין שוין גענוג צו מילדערען דעם צושטאַנד. אויב דאָס העלפט אויך ניט, זאָל מען לאָזען אַ כירורג מאַכען אַ קליינע אָפּעראַציע.

## אַ ק אַ ר ב (פ י ש ו ר)

יעדע אויפרעגונג פון דעם מאַסט־דאַרם, אָדער רעקטום וואָס דויערט אַ לענגערע צייט, קען פאַראורזאַכען אַ צושפּאַלטונג פון דעם מוסקעל אין דער שליים־הויט ביי דער עפענונג פון הינטער־לייב, און אויב די אויפרעגונג האַלט אָן זעהר אַ לאַנגע צייט קען דיעזע צושפּאַלטונג ווערען פערמאַנענט. דאָס אַרויסשטויסען פון אָפּפאַל מיט געוואַלט, און דער אָפּפאַל פון אַ פאַרשטאָ־פּונג, איבערהויפּט אויב עס ענטהאַלט פּרעמדע אַרטיקלען, קען אויך צוריי־סען די שליים־הויט און שאַפען אַן אויפרעגונג וועלכע עס זאָל שווער זיין צו פאַרהיילען. אַזעלכע שפּאַלטען זיינען באַקאַנט אַלס קאַרבען (פישורס).

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : אַזעלכע קאַרבען געפינען זיך געוועהנליך ביי דער הינטערשטער זייט פון דער עפענונג. צוליעב דעם גרויסען וועהטאָג וואָס דער צושטאַנד פאַרשאַפט האָט דער ליידענדער מורא צו זיין אָפּען. דער אָפּ־פאַל איז אָפּטמאָל באַפלעקט מיט העל־רויטער בלוט פון דעם קאַרב. דאָס ווערט געוועהנליך באַגלייט פון פאַרשטאָפּונג און נערוועזקייט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : מע קען עס אויסמיידען דורך גוט פאַרדייען דאָס עסען און זיין אָפּען רעגעלמעסיג. עס איז זעהר וויכטיג צו האַלטען ריין די עפענונג נאָך די באַוועגונגען. אַן אָפּעראַציע איז נויטיג, נאָך וועלכער דער קראַנקער דאַרף זיך אָפּהאַלטען פון אָפּען זיין ביז דער קאַרב פאַרהיילט זיך.

## קאַפּיטעל 17

# קראַנקהייטען פון דער לעבער

### פאַרהאַרטונג פון דער לעבער (סיראָזיס)

אורזאכען: עס איז גענוי באַשטימט דאָס געוויסע גיפטען זיינען דער אורשפרונג פון אָט דער קראַנקהייט. אַלקאָהאָל איז דער וויכטיגסטער פון אָט די גיפטען; אָבער עס זיינען אויך פאַראַן אַנדערע, ווי צ. ב. די גיפטען וואָס מע גיט אַריין אין געוויסע וויינען. די גיפטען פון אָנשטעקענדע קראַנקהייטען, און די גיפטען פון סיפילים זיינען אויך אָמאָל פאַראַנטוואָרטליך פאַר דעם צושטאַנד. די קראַנקהייט איז שווער צו אונטערשיידען ביים אָנהויב, נאָר ערשט ווען זי איז שוין ווייט פאַרגאַנגען גיט מען זיך אָפּ רעכענונג ווענען איהר און מע רופט אַ דאָקטאָר. די לעבער ווערט ענטוועדער צוואוואַקסען אָדער זי ווערט איינגעשרומפּט. אויב צוואוואַקסען, ווערט איהר אויבערפלאַכע שאָרסטקע; אויב איינגעשרומפּט, ווערט איהר אויבערפלאַכע געוועהנליך פלאַך.

עס זיינען פאַראַן צוויי אַלגעמיינע טיפּען פון אָט דער קראַנקהייט. אין דעם ערשטען ווערט פאַרשפּאַרט דער וועג צו די גרויסע אָדערען וועלכע ציהען זיך פון דער לעבער, און דאָס פאַראורזאַכט דאָס וואָס איז באַקאַנט אונטער דעם נאָמען פון בויכוואַסערזוכט (עסאַיטיס). אין דעם צווייטען ווערען פאַרשפּאַרט די גאַל־דריזען, וואָס דאָס שאַפט אַ מילדע פאָרם פון געלבזוכט. דער ערשטער טיפּ איז גאַנץ אַלגעמיין אין מענשען פון מיטעלער עלטער וואָס האָבען ליעב דעם ביטערען טראָפּען. דער צווייטער טיפּ גריפט געוועהנליך אָן יונגערע מענשען. די קראַנקהייט איז אָפטמאָל דער רעזולטאַט פון אַן אָנשטעקענדער קראַנקהייט. די לעבער ווערט שטאַרק צוואוואַקסען, און ווערט באַגלייט פון געלבזוכט אין אַ מילדער פאָרם.

אין ביידע פאַלען קען זיך די קראַנקהייט פאַרציהען אויף עטליכע יאָהר. ווען די לעבער ווערט האַרט, קלייבט זיך אָן אַ פליסיגקייט אין דער הויל פון דער בויך־פעל, און דער בויך ווערט געשוואָלען. עס טרעפט אָמאָל אַז אָט די פליסיגקייט מעהרט זיך אַזוי שטאַרק דאָס זי שפּאַרט זיך קעגען דער צווערכפעל (דיאַפראַגמע), אין וועלכען צושטאַנד איז נויטיג צו מאַכען אַ כירורגישע אָפּעראַציע אום אַרויסצולאָזען די פליסיגקייט. אין מאַנכע פאַלען האָט מען אַרויסגעצאַפּט פון צוויי ביז פיער גאַלאָן אויף אָמאָל פון אָט דער פליסיגקייט. עס זעהן זיך אָן די צוואוואַקסענע אָדערען אויף דעם בויך, איבערהויפּט אַרום דעם נאָפּעל, און איבער דער ברייט פון קערפּער לעבען דער דיאַפראַגמע. עס זיינען אויך פאַראַן צוואוואַקסענע אָדערען אין דעם מאַסטדאַרם (מערידען), אין די געדערים, און דעם מאָגען. דער צושטאַנד ווערט געוועהנליך באַגלייט פון כראָנישע פאַרדייאונגס־שוועריגקייטען.

באהאנדלונג: די קראַנקהייט איז אומקורירבאַר, אָבער מע קען פיעל אויפטהון פאַר דער באַקוועמליכקייט פון דעם קראַנקען. כדי צו מילדערען די בויכוואַסערזוכט איז אָמאָל נויטיג צו באַשרענקען דאָס וואַסער טרינקען, און נעהמען זאַלץ־אָפּפיהר־מיטלען אָדער זאַפט פון דער שפּרוג־אוגערקע

(עלאַטאָריום), וועלכע ווירקען אוים היבשע, לויזע געדערים־באַוועגונגען. אויב די דאָזיגע מיטלען העלפען פּאָרט ניט צו רעדוצירען די פליסיגקייט, דאַן מוז מען מאַכען אַן אָפּעראַציע.

## געלבזוכט (דזשאַנדים)

דאָס איז אַ צושטאַנד אין וועלכען די גאַל שווימט אַרום אין דעם בלוט און אין די אַנדערע פליסיגקייטען פון דעם קערפּער.

ס ימ פּ ט אָ מ ע ן: געלבזוכט ווערט דערקענט דורך דעם געלען קאָליר פון דער הויט און שליים־הויט, און דורך דער אורין וועלכע איז אויך געפּאַרבט פון דער גאַל. מע דערקענט עס איבערהויפּט אין דעם ווייסעל פון אויג, וועלכע ווערט באַשטימט געלב. די דאָזיגע געלבקייט איז ענטוועדער העל־געלב ווי פון אַ לימאָן, אָדער טונקעל ווי בראָנזע.

געלבזוכט ווערט געוועהנליך באַגלייט פון אַ מעהר־ווייניגער אויפרעגונג פון דער הויט, און אָפטמאָל איז די בייסעניש פּשוט אומערטרעגליך. דער קאָליער פון דער הויט איז אָן און פאַר זיך ניט אַ קראַנקהייט, נאָר אַ צייכען אָדער סימפּטאָם פון עפּעס אַ קראַנקהייט, מעהרסטענס אַ שטערונג אין דעם פלוס פון גאַל פון די לעבער־קאַנאַלען צו די געדערים, ווי למשל, אַ גאַל־שטיין אין דעם גאַל־קאַנאַל, אָדער אַ געשוויר אָדער קענסער פון די גאַל־קאַנאַלען פון דער לעבער. אַן ענטצינדונג אָדער געשוויר פון דעם שפּיַין פון דער בויך־שפּייכעל־דריזע קען אויך פאַראורזאַכען אַזא צושטאַנד, דאָס זעלבע אַ קאַ־טאַרישע ענטצינדונג פון די קאַנאַלען. עס טרעפט אין געוויסע פאָרמען פון לעבער־פאַרהאַרטונג, און אין אַ העפטיגער „געלער" לעבער־אויסצעהרונג. עס קען אפשר טרעפען אין אַ ניי־געבוירען קינד, און איז אָנוועזענד אין געוויסע קראַנקהייטען פון דער מילץ און דער לעבער וואָס זיינען נאָך דערווייַלע ניט פאָלקאָמען פאַרשטאַנען דער מעדיצינישער וויסענשאַפט.

אויב דער צושטאַנד נעהמט זיך דערפון וואָס דער פלוס פון גאַל צו די גע־דערים איז פאַרשפּאַרט, וועט דער אָפּפאַל זיין גרוי אָדער פון אַ ליימענעם קאָ־ליר, וואָס קומט דערפון וואָס עס פעהלען די פאַרב־שטאָפען פון דער גאַל. אַזוי ווי די גאַל איז נויטיג פאַר דער פאַרדייאונג פון פעט, מוז דאַריבער דער וואָס ליידעט פון געלבזוכט זיך אָפּהאַלטען פון עסען פעטע שפּייז. אַ לאַבאָראַ־טאָרישע אונטערזוכונג איז נויטיג צו באַשטימען די אורזאַכע פון געלבזוכט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: דער קראַנקער זאָל טרינקען גענוג וואַסער, כדי ער זאָל אַראָפּוואַשען די גאַל דורך דער אורין. דאָס בייסעניש קען געהאָלפען ווע־רען דורך שוויין־בעדער, פּאַרע, דאַמף, אָדער עלעקטריציטעט; אָדער דורך וואַרעמע בעדער מיט אָדער אָהן סאָדע. אויב דאָס בייסען איז זעהר שטאַרק, קען מען געברויכען אַ פּראָשעק אָדער פליסיגקייט.

### וו אַ ש ו נ ג

℞

קאַרבאָליק עסיד, 4% סאָלושאָן . 1 אונץ
גליצערין . . . . . . . . . . . . . 2 אונצען
רויזען־וואַסער . . . . . . . . . ביז 4 אונצען
דירעקשאָנס: רייבט אָן אויף דער הויט וועדליג עס איז נויטיג.

## אַ פּראָשעק (פּאַודער)

℞

סטאַרטש (קראָכמאַל) . . . . . . 1 אונץ
קעמפּאָר . . . . . . . . . . . . 1½ אונצען
זינק אָקסאַיד . . . . . . . . . . ½ אונץ

דירעקשאָנס: שטויבט אָן די הויט מיט אַ פּוך-בערשטעל.

## קאַטאַר-געלבזוכט (קאָלאַנדזשאַיטיס)

דאָס איז אַן ענטצינדונג פון די גאַל-דריזען. געוועהנליך גריפט עס אויך אָן אַ טייל פון'ם מאָגען. אין מעהרסטע פאַלען גריפט עס אָן יונגע מענשען.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: די סימפּטאָמען זיינען געוועהנליך גאַנץ מילדע. די געלבזוכט איז ניט העפטיג, דער אָפּפאַל איז גרוי, דער פּולס איז אַ לאַנג-זאַמער. אין מאַנכע פאַלען האָט דער קראַנקער אַ סך טעמפּעראַטור, פיבער-קעלט, קאָפּ-שמערצען און ברעכען. אַמאָל שפּירט זיך וועהטאָג אָדער פולקייט אין דער לעבער. די קראַנקהייט דויערט פון צוויי ביז זעקס וואָכען.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: די שפּייז זאָל זיין אַ לייכטע, און פעטס זאָל גע-געסען ווערען זעהר שפּאָרעוודיג. הייסע טיכער צום בויך, אָדער דיזעלבע טיכער, געוועקסעלט מיט קאַלטע קאָמפּרעסען, וועט מעגליך מילדערען די בלוט-אָנקלייבונג פון בלוט אין דער לעבער, און דעם קאַטארישען צושטאַנד פון די דריזען. אַ צופעליגע דאָזע ביטער-זאַלץ העלפט אויסלעהרען די גאַל-דריזען. מיידעט אויס שטאַרקע אָפּפיהר-מיטלען. די לעבליכע וואַנע אין וועלכער מע צולאָזט פריהער אביסעל סאָדע, מילדערט די בייסעניש, אויב זי דערקוטשעט צו פיעל.

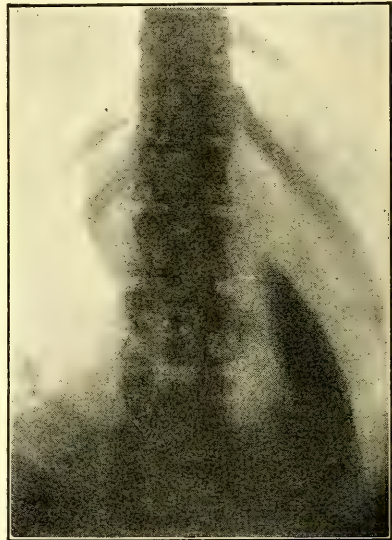
## ג אַ ל - ש ט יי נ ע ר

גאַל-שטיינער קענען זיך ענטוויקלען אין די גאַל-גלענדס פון דער לעבער, אָבער דאָס טרעפט זעלטען. געוועהנליך ענטוויקלען זיי זיך אין דעם גאַל-פענכער, פון אַ פריהערדיגער אָנשטעקונג, אָדער פון אַ ענטצינדונג פון דער וואַנט פון גאַל-פענכער, ווי צ. ב. נאָך אַ טיפוס. גאַל-שטיינער זיינען אַ פיעל אָפטערע ערשיינונג אין פרויען איידער אין מענער, און אָפטער אין פרויען וועלכע האָבען געבוירען קינדער.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: גאַל-שטיינער קענען עקזיסטירען יאָהרען-לאַנג און דאָך זאָל מען וועגען זיי ניט וויסען. אייניגע פון די וואָס האָבען גאַל-שטיינער שפּירען קיינמאָל ניט קיין וועהטאָג, נאָר זיי ליידען פון ווינד אין מאָגען, פון וועהטאָג נאָך דעם עסען, און זיי שפּירען אַ פולקייט אין דער לעבער. „עקס-רעי" בילדער ווייזען זעהר זעלטען אָן די גאַל-שטיינער, און דאריבער העלפען אַזעלכע בילדער זעהר ווייניג אַרויס אין אַזאַ פאַל.

דער גאַל-פענכער קען ענטהאַלטען איינס אָדער מעהרערע שטיינער, גרוי-סע אָדער קליינערע, אַזוי קליין ווי אַ שרויט. זיי קענען צעהלען ביז אין די הונדערטע, אָדער איין שטיין קען אָנפילען דעם גאַנצען גאַל-פענכער. גאַל-שטיינער וואָס זיינען גרויס ווי אַ בעבעל, ארבעס, אָדער האַזעל-נוס, זיי-נען זעהר אַלגעמיין. די אָנוועזענהייט פון אַזעלכע שטיינער אין דעם גאַל-פענכער קענען פאַרשאַפען וועהטאָג, אָבער דער וועהטאָג איז קיינמאָל ניט

אזוי אומערטרעגליך ווי ווען די שטיינער שפּאַרען זיך דורך'ן גאַל־דריז צו די געדערים. אין אזא פאַל איז דער וועהטאָג אומגעהייער, און מע מוז כמעט יעדעס מאָל געברויכען מאָרפין דאָס צו מילדערען. יעדער נייער אַנגריף פון וועהטאָג ווערט באַגלייט פון אומגעהייערען שוויצען. דיעזע אַנגריפע דויע־רען פון עטליכע סעקונדען ביז עטליכע מינוט, און ווידערהאָלען זיך פון יע־דע עטליכע שטונדען, ביז עטליכע טעג נאָכאַנאַנד. מאַנכע מאָל ברעכט דער קראַנקער. אויב דערצו איז אויך ענטצינדען דער גאַל־בלעדער אָדער די גאַל־דריזען, שפּירט מען אויך פי־בער צוזאַמען מיט וועהטאָג. אויב דער שטיין רוקט זיך איבער צום הויפּט גאַל־דריז, און פאַרשפּאַרט דעם וועג, וועט דער קראַנקער אויס־זעהן אזוי ווי ער וואָלט געליטען פון געלבזוכט.


גאַל־שטיינער אין דעם גאַל־בלעדער, ווי אַנטפּלעקט דורך עקס רעי

באהאנדלונג: זעהר גרויסע און הייסע טיכער העלפען א סך צו מילדערן דעם וועהטאָג. מע־דיצינען זיינען נוצלאָז, חוץ מאָר־פין וואָס מילדערט דעם וועהטאָג. אויב איינער טרינקט פיעל אליוו אויל, און נעהמט אויך איין געווי־סע זאַלץ־אָפּפיהרונגס־מיטלען, ווע־לען זיך פאָרמירען קליינע זייפענע קניידלאַך, וועלכע וועלען ארויסקו־מען פון די געדערים און וועלען אויסזעהן ווי גאַל־שטיינער. דער־מיט באַנוצען זיך שאַרלאַטאַנעס, וועלכע פּרעטענדירען צו קורירען גאַל־שטיינער אָהן אן אָפּעראַציע.

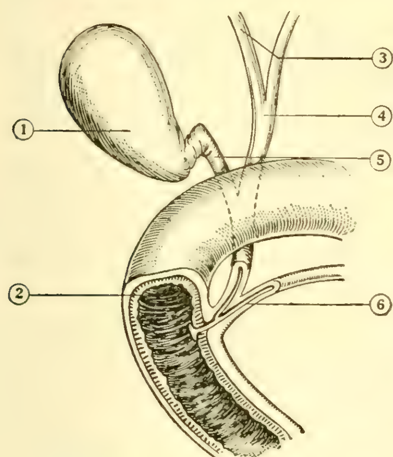
דער אמת איז אז עס איז נאָך ניט פאַראַן קיין מעדיצין וואָס זאָל קענען צור־לאָזען די גאַל־שטיינער. די לאַנג־דויערענדע אויפרעגונג און ענטצינדונג, וואָס די גאַל־שטיינער פאַראורזאַכען אין דעם גאַל־בלעדער, קענען זיך אויס־לאָזען אין א קענסער, וואָס דאָס טרעפט טאַקע אין 2 אָדער 3 פּראָצענט פון אזעלכע פאַלען. אויב אין גאַל־פענכער זיינען פאַראַן קליינינקע שטיינדלאַך, קענען זיך די גאַל־קרעמפּען ווידערהאָלען יאָהרען־לאַנג. דער איינציגער מי־טעל פּטור צו ווערען פון גאַל־שטיינער איז דורך אן אָפּעראַציע. אזוי ווי דאָס אַנגעשטעקטע ווענטעל פון דעם גאַל־פענכער איז אָפּטמאָל די הויפּט־אורזאַכע פון גאַל־שטיינער, מוז מען געוועהנליך אויסשניידען דעם גאַנצען גאַל־פענ־כער. דאָס אָפּערירען איז ווניגער ריזיקאַליש איידער ניט אָפּערירען.

## ענטצינדונג פון גאַל־בלעדער

א שאַרפע אָנשטעקונג פון גאַל־פענכער קען קומען פון אן אָנשטעקענדער קראַנקהייט ווי טיפוס, ניומאָניע א. ד. ג., אָדער פון גאַל־שטיינער גופא.

אַפּענדיסיטיס האָט אָפטמאָל אַ שייכות מיט אַן ענטצינדענעם גאַל־פּענכער. די קראַנקהייט קען זיין קאַטאַריש, אָדער דער גאַל־פּענכער קען אָנגעפּילט ווערען מיט מאַטעריע, ווען די אויסגענגע ווערען פאַרשטאָפּט דורך אַ געשוויר אָדער פון גאַל־שטיינער. דער גאַל־פּענכער קען זיין געשוואָלען און ענטצינדען, איבערהויפּט אין כראָנישע פאַלען, און ווען עס זיינען פאַראַן גאַל־שטיינער.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : דער אָנגריף איז אָפטמאָל מיט אימפּעט און שאַרפען ווערטאָג אין דעם אָרט וואו עס געפינט זיך די לעבער. דער פּולס איז שנעל, און דאָס ווערט באַגלייט פון פיבער, איבעלקייט, און ברעכען. דער בויך איז שטייף און זעהר עמפּינדליך אויף דער רעכטער זייט פון די ריפּען. אמאָל איז דיעזער עמפּינדליכער אָרט פיעל נידריגער, און ווערט דאַריבער אָנגענומען צו זיין אַפּענדיסיטיס. אויב דער גאַל־בלעדער איז געשוואָלען וועט דער פּאַציענט פילייכט אויסזעהן פיבעריש, און דאַר פאַל וועט אויסזעהן ווי אַ מאַלאַריע. אָבער דעם דאָקטאָר'ס דיאַגנאָז פון קראַנקען און פון זיין בלוט באַשטימען אויף גענוי די נאַטור פון דער קראַנקהייט.



דער גאַל־בלעדער און גאַל־קאַנאַלען
1. גאַל־בלעדער ; 2. צוועלף־פינגער־קישקע, דער פּראָנט אַוועקגעשניטען ; 3. לעבער־קאַנאַלען ; 4. אַלגעמיינער לעבער־קאַנאַל ; 5. קאַנאַל פון דער בויך־שפּייכעל־דריזע.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : די מילדערע קאַטאַרישע פאַלען ווערען געהיילט דורך הייסע קאָמפּרעסען , פיעל וואַסער טרינקען, און אַ דאָזע ביטער־זאַלץ. אין ערנסטערע פאַלען העלפען אַ סך די הייסע קאָמפּרעסען, אָבער אַ צייטמעסיגע אָפּעראַציע איז אַ פיעל זיכערער מיטעל , און אָפטמאָל דער איינציגער.

## בלוט־אָנזאַמלונג (קאָנדזשעשטשאָן)

נאָך יעדען מאָלצייט זאַמעלט זיך אָן אויף אַ קורצער ווייַלע פיעל בלוט אין דער לעבער. אין פאַל פון שטענדיגען איבערעסען, און ביי אַלקאָהאָליקער, קען דאָס מיט דער צייט פאַראורזאַכען פיעל שאָדען. אַזאַ אָנזאַמלונג פון בלוט אין דער לעבער נעהמט זיך פון אַ געוויסער האַרץ־קראַנקהייט, און פון אַ צושטאַנד וואָס שטערט דעם פלוס פון בלוט דורך די לונגען, ווי צ. ב., אין ווינד־געשווילעכץ (עמפאַיזימע), און „פאַיבראָוז ניומאָניע“. די לעבער ווערט אמאָל צוזאַמעקסען אין אַזעלכע צושטאַנדען.

די באַהאַנדלונג באַשטעהט פון אַ הייסער באָר, הייסע קאָמפּרעסען איבער דער לעבער, נאָכגעפאָלגט פון אַ קאַלטער איינרייבונג מיט די הענטשקעס.

## איבעלקייט

דאָס וואָס מע רופט געוועהנליך „פוילע לעבער" און „איבעלקייט", איז אָפטמאָל ניט מעהר ווי אַ פאַרשטאָפּונג באַגלייט פון קאָפּ־שמערצען, איבעלקייט און ברעכען. דיעזע סימפּטאָמען קומען געוועהנליך פון אומפּאַרדייאונג און פאַרשטאָפּונג און האָבען זעהר וועניג וואָס פאַרבינדונג מיט דער לעבער. דער צושטאַנד קומט מעגליך פון אומפּאַרזיכטיגקייט אין עסען, ווי צ. ב., פון עסען זיסע שפּייז, צו זיסע געבעקס, געפּרעגעלטע שפּייז, און געווירצען, און פון שטענדיגען געברויך פון קאָפּע און אַ סך פלייש. קנאַפּע פיזישע אַרבייט אויף דער פרייער לופט, און די געוועהנהייט צו נעהמען אָפּפיהר־מיטלען, איבערהויפּט „קאַלאָמעל", שיינען צו ענטוויקלען אַ נייגונג צו אָט דער קראַנקהייט. דאָס ברעכען מיט גאַל איז נאָך ניט קיין באַווייז אַז די לעבער איז אָנגעגריפען, ווייל די גאַל ווערט אַרויסגעבראָכען פון דער קליינער קישקע און ניט פון דער לעבער.

לאַנגער, העפטיגער קאָפּ־וועהטאָג, איבערהויפּט אין פרויען, ענדיגט זיך אָפטמאָל מיט איבעלקייט, און ברעכען מיט גאַל. אַזעלכע פאַלען זיינען באַקאַנט אַלס „סיק הערעיק", קומען מעהר אָדער וועניגער פּעריאָדיש, און זיינען פיעל מאָל פאַרבונדען מיט דער מענסטרואַציע. אין אַזאַ צושטאַנד האָבען זיי קיין שייכות מיט לעבער־קראַנקהייט אָדער אומפּאַרדייאונג, און קענען געהאָלפען ווערען דורך אָנגעהאַלטענעם געברויך פון אַן עקסטראַקט וואָס הייסט „קאָרפּוס ליוטיאום", אין דאָזעס פון פינף גראַן דריי מאָל אַ טאָג, וועהרענט צעהן טעג אָדער צוויי וואָכען פאַר דער צייט פון דער מענסטרואַציע.

## אַנדערע לעבער־קראַנקהייטען

ק ע נ ס ע ר : אַ קענסער פון דער לעבער פאָלגט געוועהנליך נאָך אַ קענסער פון אַנדערע אָרגאַנען, ווי פון גאַל־בלעדער, מאָגען, בויך־שפּייכעלגלענדס (פּענקריז), געדערים, די ברוסט, אָדער די פּרוכפּערונגס־אָרגאַנען. עס איז מעהרסטענס אַן אומקורירבאַרע קראַנקהייט, ווייל מע דערקענט זי צו שפּעט. די סימפּטאָמען זיינען אומבאַשטימט, און זיינען טיילווייז די סימפּטאָמען פון אַ אורשפּרינגליכען קענסער. אַמאָל זיינען פאַרלוסט פון געוויכט און די קרעפטען די איינציגע סמנים פון דער קראַנקהייט. אַ זעהר בולטער סימפּטאָם איז די בלוט־אָרעמקייט (אַנימיע). דער וועהטאָג קען זיין אַ זעהר אומבאַדייטענדער, אָדער זאָגאַר גאָרניט. אַ מילדע פאָרם פון געלבזוכט איז אויך מערקבאַר, אָבער עס טרעפט זעהר זעלטען.

ג ע ש װ י ר ע ן : געשווירען אין דער לעבער קענען פאָרקומען אין פאַל פון אַן אַלגעמיינער בלוט־פאַרגיפטונג, מעהרסטענס ווען עס זיינען אויך פאַראַן געשווירען אין אַנדערע טיילען פון קערפּער. די סימפּטאָמען זיינען אַ פיבער פון אומרעגעלמעסיגען זאָרט. דער פּאַציענט איז זעהר קראַנק און די אויסזיכטען זיינען זעהר ערנסטע. די קראַנקהייט איז בלויז אַ ביי־פּראָדוקט פון אַ מאַטעריע־אָנשטעקונג פון אַן אַנדער אָרגאַן. דאָס איינציגע וואָס מע קען טהון איז באַהאַנדלען אָט דעם אורשפּרינגליכען קוואַל פון דער אָנשטעקונג, אויב מע קען עס אויסגעפונען. (זעהט קאַפּיטעל 44.)

## קאַפּיטעל 18

# האַרץ־קראַנקהייטען

צווישען די סיבות פון טויט פאַרנעהמען האַרץ־קראַנקהייטען דעם ערשטען אָרט. די סטאַטיסטישע באַריכטען באַווייזען אַז די שטאַרבליכקייט פון האַרץ־קראַנקהייט וואַקסט פון יאָהר צו יאָהר. אַ גרינדליכע אונטערזוכונג פון די אורזאַכען פון די פאַרשיידענע האַרץ־קראַנקהייטען האָט באַוויזען אַז איניגע פון זיי זיינען אָנשטעקענדע און צופעליג, וועהרענט די מעהרערע קומען פון אומריכטיגען אַרט לעבען. דערפון איז צו זעהן אַז האַרץ־קראַנקהייטען זיינען וועניגסטענס טיילוויז פאַרמיידליך, און אַז יעדער איינער דאַרף זיך באַקענען מיט די אורזאַכען, נאַטור און ריכטונג פון מאַנכע אזעלכע קראַנקהייטען. אָבער די באַשטימונג (דיאַגנאָז) און די באַהאַנדלונג פון אַ האַרץ־קראַנקהייט זאָל איבערגעלאָזען ווערען פאַר דעם דאָקטאָר.

וועדליג זייער אורשפּרונג און נאַטור, קענען אַלע האַרץ־קראַנקהייטען צוטיילט ווערען אויף פיער אַלגעמיינע גרופּעס, נעמליך: (1) די רעוומאַטישע גרופּע; (2) די סיפיליטישע גרופּע; (3) די גרופּע קראַנקהייטען וועלכע קומען פון פאַרהאַרטעטע אַרטעריעס, און צו הויכען בלוט־דרוק (אַרטיריאָסקלעראָסים); (4) די פונקציאָנעלע גרופּע.

### 1. די רעוומאַטישע גרופּע

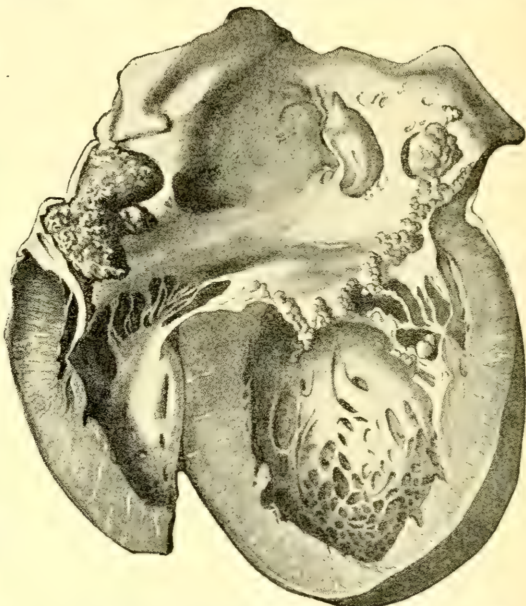
דער נאָמען פון דער גרופּע איז ניט צופריעדענשטעלענד, ווייל דאָס וואָרט „רעוומאַטיזם" ווערט געברויכט פאַר אַזוי פיעלע זאַכען; אָבער אַזוי ווי מיר האָבען ניט קיין פּאַסענדערען נאָמען וועלען מיר עס געברויכען, ווייל „עקיוט רהומאַטיזם" (העפטיגער רעוומאַטיזם), אָדער רעוומאַטישער פיבער, איז אַזוי אַלגעמיין באַקאַנט, און איז אַלגעמיין אָנגענומען צו זיין פאַרבונדען מיט האַרץ־קראַנקהייט. אָבער מיר וועלען געברויכען דעם דאָזיגען נאָמען נאָר אין'ם זינען פון אַ העפטיגער, אָנשטעקענדער קראַנקהייט. דער מיקראָב וואָס פאַראורזאַכט רעוומאַטיזם באַלאַנגט צו דעם מין וואָס הייסען „סטרעפּטאָקאָקאַי", און פאַראורזאַכט די פאָלגענדע קראַנקהייטען: (1) טאָנסילאַיטיס; (2) שאַרפען רעוומאַטיזם (עקיוט רהומאַטיזם); ענטצינדונג אַרום דעם האַרצען; (4) וויטעס־טאַנץ (אַ קאָנוואולסיווע נערווען־קראַנקהייט).

עס איז מעגליך אַ פראַגע אויב וויטעס־טאַנץ באַלאַנגט צו דער דאָזיגער גרופּע. אָבער זעהר פראָמינענטע און פאַרטרויליכע אָטאָריטעטען פאַרזיכערען אַז זיי האָבען אויסגעזוכט דעם מיקראָב אין די מאַרך־געוועבען פון קינדער וואָס זיינען געשטאָרבען פון וויטעס־טאַנץ. יעדענפאַלס זיינען דיעזע פיער קראַנקהייטען ענג פאַרבונדען צווישען זיך, און יעדע פון זיי קען פאַראורזאַכען אַ כראָנישע שעדיגונג פון די האַרץ־טירלאַך, וואָס איז אַ פיזישער פעהלער וועלכער קען זיך לאָזען פיהלען אין די שפּעטערע יאָהרען. דאַריבער זיינען יעדע פון די דאָזיגע קראַנקהייטען זעהר וויכטיג. אין דיעזער גרופּע קען אויך אַריינגערעכענט ווערען די ענטצינדונג פון דער אינערליכער זייט פון הארצען וואָס טרעפט צייטענווייז אין די אנדערע העפטיגע (עקיוט

אָנשטעקענדע פיבערס, באַזאָנדערס אין סקאַרלאַטינע און אין ניומאָניע.

נ אָ כ ווי ר ק ונ ג ע ן : די וויכטיגסטע זאַך וועגען אָט דער גאַנצער גרופּע איז די ווירקונג וואָס זיי לאָזען איבער אויף דעם האַרצען, און וועלכע קאָמפּליצירונג ווערט אָפטמאָל ניט דערקענט צו דער צייט, אפילו ניט פון דעם דאָקטאָר. מע מוז אַלזאָ האָבען אין זינען אַזאַ קאָמפּליצירונג, און זאָגאַר פאַרדעכטיגען איהר אָנוועזענהייט אין פאַל פון „עקיוט רהומאַטיזם“, וואָס פאַראורזאַכט איבער אַ דריטעל פון אַלע אָרגאַנישע האַרץ־קראַנקהייטען.

נאָך דעם ווי די ענטצינדונג פון די דינע שליים־הויטען פון די האַרץ־טירלאַך פאַרגעהט און די געשווירען פאַרהיילען זיך, בלייבען מעגליך צוויי פערמאַנענטע שאָדענס: ענטוועדער די עפענונג ביים טירעל פון האַרצען ווערט קלענער צוליעב דעם שראַם און דעם צוזאַמענציהען זיך; אָדער די טירלאַך פון האַרצען קענען זיך ניט מעהר פאָלקאָם צומאַכען צוליעם דעם וואָס זיי זיינען פאַרקריפּעלט. דיעזער צושטאַנד שטערט דעם בלוט צו פליסען פריי אין דער ריכטונג וואו עס דאַרף פליסען, נאָר אַנשטאָט דעם פליסט עס צוריק צוליעב דעם וואָס די טירלאַך זיינען ניט פעסט צוגעמאַכט. דער ערשטער שאָדען הייסט „סטענאָסיס“, און דער אַנדערער „אינקאָמפּעטענץ“.



אָנוואוקסען אויף די צורונצעלטע ברעגען פון די האַרץ־טירלאַך, אין רעוומאַטיזם פון האַרצען.

## 2. די סיפיליטישע גרופּע

סיפילים, וואָס פאַראורזאַכט צוועלף פּראָצענט פון אַלע האַרץ־קראַנקהייטען, גריפט געוועהנליך אָן, ניט דאָס האַרץ גופא, נאָר דעם אָנהויב פון דער גרויסער בלוט־געפעס, וואָס הייסט די אַאָרטאַ, און צושטערט טיילווייז איהרע טירלאַך צום האַרצען. דאָס פאַראורזאַכט אַז דאָס בלוט וואָס ווערט אַרויסגעשטויסען פון האַרצען פליסט טיילווייז צוריק צום לינקען קאַמערל, וועלכע ווערט שטאַרק צוצויגען און ברעכט מיט דער צייט צוזאַמען.

סיפיליטישע האַרץ־קראַנקהייט קומט געוועהנליך אין די מיטעלע יאָהרען,

נאָך די פינף און דרייסיגער, און איז מעהר אַלגעמיין אין מענער איידער אין פרויען, ווייל די אָנשטעקונג מיט סיפילים איז מעהר אַלגעמיין אין מענער איידער אין פרויען.

### 3. קראַנקהייטען וואָס קומען פון פאַרהאַרטעטע אַרטעריעס און הויכען בלוט־דרוק (האַי בלאָד־פּרעשור)

דאָס זיינען צושטאַנדען אין וועלכע ווערט אַרויפגעלעגט צו פיעל לאַסט אויף דעם האַרצען, וועהרענט דער מוסקעל פון האַרצען ווערט אַלעמאָל שוואַכער. כמעט אַלע האַרץ־קראַנקהייטען פון עלטערע יאָהרען באַלאַנגען צו דיעזער גרופּע. דער קריזיס קומט ווען דאָס האַרץ איז שוין אזוי שוואַך דאָס עס קען קוים אַרבייטען אפילו ווען דער קערפּער איז פאָלשטענדיג רוהיג, און יעדע קלייבסטע אָנשטרענגונג באַווייזט אַז דער מוסקעל פון האַרצען איז מעהר ניט פעהיג צו טהון זיין אַרבייט. (וועגען די סימפּטאָמען לעזט די סימפּטאָמען אונטער גרופּע 4.)

עס זיינען פאַראַן עטליכע אורזאַכען פאַרוואָס דאָס האַרץ מוז שווערער אַרבייטען: פאַרהאַרטעטע אַרטעריעס, כראָנישע ניערען־קראַנקהייט, און צו הויכער בלוט־דרוק. פיעלע פּאַציענטען פון דיעזער גרופּע קראַנקהייטען, ווייזען ניט קיינע סמנים פון הויכען בלוט־דרוק, אָדער וועלכען אנדערען צושטאַנד וואָס לעגט אַרויף צו פיעל לאַסט אויף דעם האַרצען. דער וויכטיגסטער פאַקטאָר איז דער וואָס שוואַכט אָפּ דעם מוסקעל פון האַרצען, ווי די דעגענעראַציע פון דעם מוסקעל גופא; די פאַרהאַרטונג פון די אַרטעריעס וואָס באַזאָרגען דאָס האַרץ מיט בלוט, און עס ווערט באַהויפּטעט אַז דאָס פּאַר־אורזאַכט פעט אַרום דעם האַרצען. אין דעם לעצטען פאַל, זאַמעלט זיך אָן פעט צווישען די מוסקעל־פיבערס און אַרום דעם האַרצען, איבערהויפּט אין דיקע פערזאָנען; אָדער אַ דעגענעראַציע און פאַרשפּאַרונג פון דעם וועג אויף וועלכען עס ווערען געפיהרט די נערוו־אימפּולסען צו די מוסקלען.

די אורזאַכען פון דיעזער גרופּע קראַנקהייטען זיינען: אַ לאַנג דויערנדע אויפרעגונג פון אַזעלכע גיפטען ווי אַלקאָהאָל, טאַבאַק און קאַפעין; סיפיליס, און אפשר אַנדערע אָנשטעקונגען; זאָרג, און אַ צו געשפּאַנטער אַרט לעבען; און, לעצטענס, די וויכטיגסטע אורזאַכע פון אַלע, דאָס איבערעסען.

### 4. די פונקציאָנעלע האַרץ־קראַנקהייטען

צווישען דיעזע קראַנקהייטען ווערען אַריינגערעכענט אַזעלכע שטערונגען פון די פונקציעס אָדער טעטיגקייטען פון האַרצען, וועלכע פאַראורזאַכען ניט קיינע אָרגאַנישע ענדערונגען אין דעם האַרצען גופא. די מעהר אַלגעמיינע פונקציאָנעלע שטערונג פון האַרצען, איז האַרץ־קלאַפּעניש, — אַ צושטאַנד אין וועלכען דאָס האַרץ קלאַפּט שנעל און אָנגעשטרענגט, אַ צושטאַנד וואָס דער קראַנקער שפּירט און וואָס פאַרשאַפט איהם פיעל אומבאַקוועמליכקייט, ווי שווערקייט פון אָטהעמען, און וועהטאָג אַרום דעם האַרצען. עס קומט וואהרשיינליך פון גיפטען וועלכע ווערען ענטוועדער אַריינגענומען אין דעם קערפּער, אָדער זיי ענטוויקלען זיך אין דעם קערפּער גופא, געוועהנליך אין די געדערים. דער צושטאַנד קען אויך קומען פון גייסטיגער אויפרעגונג, פון אַ געדריקטער שטימונג, אָדער שטאַרקע געפיהלען, טהעע, קאַפע. טאַבאַק

אַלקאָהאָל, דיספּעפּסיע, אומפּאַרדייאונג, פאַרשטאָפּונג, שטערונגען אין די אָרגאַנען פון דעם דיך, א. ד. ג. . דער אָנגריף קען דויערען פון אייניגע מינוט, ביז עטליכע שטונדען, און דער פּאַציענט קען ווערען זעהר אויפ־געבעגט און שטאַרק באַזאָרגט דערפון, אָבער דער צושטאַנד איז ניט קיין געפעהרליכער.

עס איז אַ זאָנדערבאַרע זאַך אַז די מעהרסטע אומנאָרמאַלע ערשיינונגען וועלכע דער קראַנקער „מערקט" אין דער אומגעגענד פון הארצען, האָבען ניט דעם קליינסטען שייכות מיט דעם האַרצען, נאָר זיינען גאָר סמנים פון אַנדערע קראַנקהייטען וועלכע נאָר דער דאָקטאָר אַליין קען באַשטימען.

אַנדערע פונקציאָנעלע האַרץ־קראַנקהייטען זיינען שוואַכע הערצער וואָס קומען פון העפטיגע פיבערס און דויערענדע קראַנקהייטען. די האַרץ־שוואַכ־קייט וואָס קומט נאָך אַן אינפלוענזע באַלאַנגט העכסט וואהרשיינליך צו דיע־זער גרופּע קראַנקהייטען.

די פ אַ ר ג ר ע ס ע ר ו נ ג פון דעם האַרצען איז דער רעזולטאַט, פריי־הער אָדער שפּעטער, פון אָרגאַנישע האַרץ־קראַנקהייטען, ענטוועדער פון סי־פיליס און רעוומאַטיזם, אָדער פון צו הויכען בלוט־דרוק (האי בלאָד פּרעשור). אַלע דיעזע צושטאַנדען לעגען אַרויף אַ צו גרויסע לאַסט אויף דעם האַרץ־מוס־קעל, ביז ער ברעכט צוזאַמען.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : ווען עס האַלט שוין ביי אָט דער שטופע, באַווייזען זיך די עכטע סמנים פון האַרץ־קראַנקהייט. צוערשט זעהט ניט אויס אַז די צייכענס זאָלען האָבען עפּעס צו טהון מיט דעם האַרצען. קורצער אָטהעם ביי דער קליינסטער אָנשטרענגונג איז איינער פון די ערשטע סמנים. שווער־קייט און פולקייט נאָך דעם עסען איז זעהר אַלגעמיין. דער קראַנקער באַ־זוכט אָפט דעם דאָקטאָר וועגען מאָגען־קראַנקהייט, און האָט קיין האנונג ניט וועגען דער האַרץ־קראַנקהייט. פאַרבייגעהענדיג ווילען מיר באַמערקען אַז דער מענש וואָס איז אַריבער די מיטעלע יאָהרען, און האָט קיינמאָל ניט געליטען פון מאָגען, און הויבט פּלוצים אָן צו שפּירען באַשטימטע סמנים פון מאָגען־קראַנקהייט, — איז זעהר מעגליך אַז ער ליידעט פון איינער פון די צוויי ערנסטע קראַנקהייטען : האַרץ־קראַנקהייט, אָדער קענסער פון מאָגען, און ער זאָל זיך דאַריבער גלייך באַראַטהען מיט אַן ערפאַהרענעם דאָקטאָר. ווייטערע ערשטע סמנים זיינען : אַן אומבאַשטימטער, אומרוהיגער וועהטאָג אין די פיס און דיך ; די פיס זיינען שוואַך און זיינען ניט פעהיג אָנצושטרענ־גען זיך ; האַרץ־קלאַפּעניש מיט פולקייט אין דער ברוסט, און אַ טרוקענער הוסטען ; שמערץ און עמפינדליכקייט אין דעם געגענד פון דער לעבער און איבער דעם האַרצען. אַמאָל ווערען צוערשט געשוואָלען די קנעכלאַך, אַי־בערהויפּט אָווענטס, און עס הערט אויף ביים שלאָפען. דער קראַנקער זאָל ליעגען אויף צוויי אָדער מעהר קישענס אום אַז ער זאָל קענען רוהען מיט באַ־קוועמליכקייט.

אַלס דער מוסקעל פון האַרצען ווערט אַלץ שוואַכער און שוואַכער, ווערען די סימפּטאָמען אַלץ מעהר אויסגעשפּראָכען. די שוואַכקייט ווערט אַלץ ערגער ביז דער פּאַציענט פיהלט זיך ערשעפּט פון דער קליינסטער אָנשטרענ־גונג. זיינע פיס ווערען וואַסער־זיכטיג, און דער אָטהעמען נאָך שווערער, אַזוי דאָס דער קראַנקער קען זיך ניט אַוועקלעגען. עס ענטוויקלען זיך וועה־טאָגען אין דער ברוסט און דעם רוקען. ער איז אומרוהיג און שלאָפלאָז, און

עס געלינגט קוים צו איבערצייגען איהם אז ער איז קראַנק און דאַרף געהן צו בעט, און בלייבען רוהיג.

## די וואַהרשיינליכע פאָלגען פון די פאַרשיידענע טיפען האַרץ־קראַנקהייטען

די פונקציאָנעלע האַרץ־קראַנקהייטען זיינען, ווי שוין געזאָגט, ניט געפעהרליך, און קומען אמאָל פון קראַנקהייטען וועלכע האָבען קיין שום שייכות מיט דעם האַרצען.

פון די אַנדערע דריי טיפען האַרץ־קראַנקהייט, האָט די רעוומאַטישע גרופּע די בעסטע אויסזיכטען. אויב דער קראַנקער ערהאָלט זיך פון אַ האַרץ־קראַנקהייט וואָס קומט פון רעוומאַטיזם אָדער פון טאָנסילאַיטיס, און דער האַרץ־מוסקעל איז נאָרמאַל, און אויב דער פּאַציענט שטרענגט זיך ניט איבער, וועט ער העכסט וואַהרשיינליך אויסלעבען זיינע יאָהרען ווי געוועהנליך.

די סיפיליטישע גרופּע אָפּפערט די ערגסטע אויסזיכטען. געוויסע אָטאָריטעטען פאַרזיכערען אַז דיעזער זאָרט קראַנקע לעבען ניט מעהר ווי צוויי יאָהר נאָך דעם ווי די קראַנקהייט באַווייזט זיך. אַלזאָ דאָס איינציגע וואָס מע קען ראַטהען דער פּערזאָן וועלכע ליידעט באַשטימט פון אָט דער קראַנקהייט, איז זיך גרייט מאַכען פאַר דעם לעצטען גרויסען קרבן וועלכע פיעלע מוזען באַצאָהלען פאַר איבערטרעטען דעם געבאָט „לא תנאף“.

פון דער גרופּע וועלכע ליידען פון הויכען בלוט־דרוק (אַרטיריאָסקלעראָסיס) קען געזאָגט ווערען אַז וואָס יונגער דער קראַנקער אַלץ ערגער זיינען די אויסזיכטען, און להיפוך, וואָס עלטער זיי זיינען אַלץ בעסער די אויסזיכטען. וואָס מעהר די ניערען זיינען פאַרמישט אין דער קראַנקהייט אַלץ ערגער זייַנען די אויסזיכטען. די אומרעגעלמעסיגקייט פון'ם פּולס איז ניט זעהר וויכטיג, כאָטש די פּאַציענטען זיינען שטאַרק באַזאָרגט דערפון. דאָסזעלבע קען געזאָגט ווערען וועגען אַלע האַרץ־סימפּטאָמען וואָס דער קראַנקער אַליין באַמערקט, איבערהויפּט אויב ער איז פון אַ נערוועזען טעמפּעראַמענט.

די אויסזיכטען ווענדען זיך אויך אָן דער אינטעליגענץ פון'ם קראַנקען. אויב ער איז וויליג און גרייט צו טהון אַלץ וואָס מע דאַרף אונטער די אומשטענדען, אויב ער באַהערשט זיין אַפּעטיט אין עסען און טרינקען, און אַרבייט ניט צו שווער, וועלען זיינע אויסזיכטען זיין פיעל גינסטיגערע. אָבער ניט אַלע זיינען וויליג איינצוגעהן אויף אַזאַ שטרענגער דיסציפּלין, און פיעלע שטאַרבען פון האַרץ־קראַנקהייט וואָס וואָלטען געקענט אויסלעבען זייערע יאָהרען אויב זיי וואָלטען זיך באַמיהט צו באַהערשען זייערע אַפּעטיטען און פאַרלאַנגען.

## באַהאַנדלונג

יעדער קראַנקער וועלכער ליידעט פון עפּעס אַן ערנסטער האַרץ־קראַנקהייט זאָל זיין אונטער דער אויפזיכט פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר. מיידעט אויס די „קוועקס“ וואָס אַדווערטייזען אין די פּייפּערס. איבערהויפּט דאַרפען אונטערזוכט ווערען פון אַ דאָקטאָר אַזעלכע וואָס ליידען פון כראָנישע האַרץ־קראַנקהייטען, ווייל נאָר אַזוי קענען אויסגעמיידעט ווערען זעהר ערנסטע מעגליכע ענטוויקלונגען.

אויסמיידונג פון קראַנקהייטען איז אַ וויסענשאַפט וועלכע יעדער מענש וואָלט געדאַרפט שטודירען, ווייל עס איז געוויס די ניצליכסטע פון אַלע וויסענשאַפטען. אום אויסצומיידען רעוומאַטישע האַרץ־קראַנקהייטען איז נויטיג צו זיין פּאָרזיכטיג מיט דער שפּייז וועלכע מיר געבען אונזערע קינדער. מע דאַרף באַזאָנדערס אויפּפּאַסען אויף דער מילך, און אויב עס איז פאַראַן עפּעס אַ מינדעסטער פּאַרדאַכט וועגען איהר, זאָל די מילך געקאָכט ווערען; טאָנסילאַיטיס און האַלז־וואונדען קענען לייכט פאַראורזאַכט ווערען פון אָנגעשטעקטער מילך, אַ זאַך וואָס איז שוין פעסט באַשטימט געוואָרען פון עקספּערימענטען און ערפאַהרונג. אויב דאָס קינד ליידעט טראָץ דער פּינקטליכער פּאָרזיכטיגקייט, פון טאָנסילאַיטיס, זאָל מען זיי אַרויסשניידען, ווייל זיי זיינען אָהן שום ספק די טהיר דורך וועלכער די מיקראָבען דרינגען אריין אין דעם קערפּער, וואו זיי פאַראורזאַכען רעוומאַטיזם, ענטצינדונג פון דער אינערליכער זייט פון שאַרבען (ענדאָקאַרדאַיטיס), און מעגליך אויך די קראַנקהייט וואָס רופט זיך „וויטעס־טאַנץ" (קאָרעאַ).

אויב אַ קינד אָדער אַן עלטערע פּערזאָן ווערט קראַנק מיט רעוומאַטיזם, איז אַ סך וויכטיגער אויסצומיידען האַרץ־קאָמפּליצירונגען איידער בלויז דעם וועהטאָג אָדער דעם פיבער. עס איז אומבאַדינגט נויטיג אַז דער קראַנקער זאָל רוהען אין בעט וועהרענד דער קראַנקהייט, און אַ געוויסע צייט אפילו נאָך דער ערהאָלונג.

דער קאַמף קעגען די אורזאַכען פון דער סיפיליטישער גרופּע האַרץ־קראַנקהייטען איז אַ פאַרצווייפעלטע אונטערנעהמונג. מיר קענען נאָר ראַטהען די־ דאָזיגע וועלכע ליידען דערפון אַז זיי זאָלען איינגעהן אויף דער אַנטי־סיפיליטישער באַהאַנדלונג אום אויסצומיידען האַרץ־קאָמפּליצירונגען.

וועגען דער אויסמיידונג און באַהאַנדלונג פון הויכען בלוט־דרוק ווערט אויספיהרליך גערעדט אין דעם פאָלגענדען קאַפּיטעל.

יעדער מוז פאַרשטעהן אַז די באַהאַנדלונג פון כראָנישער האַרץ־קראַנקהייט באַשטעהט מעהרסטענס פון לעבען מעסיג און פּאָרזיכטיג, ווערליג דאָס האַרץ קען פאַרטראָגען. אויב איינער איז אַזוי פּאָרזיכטיג דאָס ער מיידעט אוים פאַרגרעסערונג פון האַרצען, אויב ער שלאָפט, רוהט און עסט אויף אַ מעסיגען אופן, וועט דער האַרץ־מוסקעל זיך ענטוויקלען און קרעפטיגער ווערען.

עס איז אַ גרויסער שאָדען צו נעהמען רעגעלמעסיג האַרץ־טאָניקס אָדער סטימולירענדע מיטלען, ווייל זיי פאַראורזאַכען אָפטמאָל פאַרגרעסערונג פון האַרצען, און זאָגאַר געגעלליכען צוזאַמענברוך פון האַרצען. די איינציגע מעדיצין וואָס דער קראַנקער קען זיך ערלויבען צו נעהמען איז ביטער־זאַלץ.

ווען עס באַווייזען זיך סמנים פון האַרץ־פאַרגרעסערונג (דילעטיישאָן אָוו די האַרט), מוז מען שטרענג אויסהיטען דאָס האַרץ פון יעדער אומנויטיגער אַרבייט אָדער אָנשטרענגונג. די מוסקלען, דער גייסט און דער מאָגען זאָלען האָבען פאָלקאָמענע רוה. די געדערים זאָלען אויגעלעערט ווערען, די שפּייז און געטרענקע זאָלען געברויכט ווערען מיט שפּאָרעוודיגקייט. אַביסעל מילך אָדער זויער־מילך, וועדזשעטעבל־זופּ, טרוקענער צוויבאַק, אָדער קרעקערס זיינען געווענג וועהרענד אַ געוויסער צייט.

די וואָס ליידען פון אַ שוואַכען האַרץ־מוסקעל אָדער פון וועהטאָג אין דער ברוסט, אַקסלען, אָרעמס, אָדער בויך נאָך אַן אָנשטרענגונג, זאָלען לאַנגזאַם אויפשטעהן יעדען פריהמאָרגען, און זאָלען נאָך דעם מאָלצייט ניט נעהמען

גלייך אַרומגעהן, אָדער געהן קעגען אַ קאַלטען ווינד. זיי זאָלען עסען שפּייז וואָס וועט ניט שאַפען געז אָדער אומפאַרדייאונג. דער פּאַציענט זאָל זיך אויסהיטען פון גייסטיגער אויפרעגונג, און איבערהויפּט פון כעס.

נאָך אָפּעראַציעס, אָדער נאָך אָנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי טיפוס אָדער אינפלוענזאַ, זאָל מען זיך אויסהיטען פון צו פיעל אָנשטרענגונג ביז דאָס האַרץ געווינט צוריק איהרע קרעפטען.

וואַסער־הייל־מיטלען: די וואָס ליידען פון האַרץ־שלאַפקייט אין אַ לייכטער פאָרם, קענען געהאָלפען ווערען דורך טוישען הייסע און קאַל־טע פוס־בעדער, אָדער דורך אַ זאַלץ־גלוט, נאָכגעפאָלגט פון אַ נייטראַלער וואַ־נע אָדער שויער־באָד. איינרייבען מיט קאַלטער וואַסער איז אויך אַ גוטער מי־טעל. (זעהט קאַפּיטעל 5.) פאַר האַרץ־קלאַפּעניש איז גוט צוצולעגען אַ קאַלטען קאָמפּרעס איבער'ן האַרצען. עלטערע מענשען איז בעסער צו געבען הייסע טיכער אָדער קאָמפּרעסען. אין פאַל פון אויפרעגונג אָדער וועהטאָג, וועלכע קומען פון האַרץ־פאַרגרעסערונג, זאָל מען צולעגען הייסע טיכער צום רוקען און צו דערזעלבער צייט אַ קאַלטען קאָמפּרעס צום האַרצען. אַביסעל פיזישע אַרבייט איז ניט שלעכט פאַר פּאַציענטען וועלכע ליידען פון וואַסער־זוכט אָדער פון האַרץ־פאַרגרעסערונג.

אַזעלכע דראָגס ווי „דידזשיטאַלים“, מאָרפין, „עמיל נייטרייט“, און „נייטראָ־גליצערין“ זיינען ניצליך אונטער געוויסע קריטישע אומשטענדען, אָבער זיי זאָלען קיינמאָל ניט געברויכט ווערען אָהן דעם דאָקטאָר'ס עצה. אויב אימיצער נעהמט די דאָזיגע דראָגס, און איבערהויפּט סטריכנין, אויף זיין אייגענער פאַראַנטוואָרטליכקייט, שפּיעלט ער זיך בוכשטעבליך מיט דעם טויט. אַזעלכע דראָגס, ווי למשל סטריכנין זיינען שוין היינט איבערהויפּט דיסקרעדיטירט פון אָוטאָריטעטען, און ווערען באַטראַכט אַלס שעדליך אונ־טער אַלע אומשטענדען.

מיידעט אויס צו זאָרגען. דער קראַנקער ווען ער זאָרגט ניט, כאָטש ער איז באַקאַנט מיט זיין אייגענעם צושטאַנד, האָט די בעסטע אויסזיכטען אויף געזונט צו ווערען. מאַנכע קראַנקע זיינען אין איין שרעק אַז זיי וועלען פּי־לייכט פּלוצים פאַלען טויט, אָבער דער אמת איז אַז בלויז אין איינעם אָדער צוויי מינים האַרץ־קראַנקהייט איז מעגליך אַ פּלעצליכער טויט, און אפילו דאַן איז עס זעהר אַ זעלטענע ערשיינונג. עס איז אַ מערקווירדיגער פאַקט אַז די געצעהלטע מענשען וואָס ליידען פון אַזאַ עקסטרעמען צושטאַנד זאָרגען ניט וועגען דעם, וועהרענט די דאָזיגע ווען זאָרגען יאָ וועגען דעם, ליידען ענטוועדער אין גאַנצען ניט פון האַרץ־קראַנקהייט, אָדער זייער קראַנקהייט איז פון דעם מין וואָס ענדיגט זיך קיינמאָל ניט מיט אַ פּלעצליכען טויט.

## קאַפּיטעל 19

# קראַנקהייטען פון בלוט־געפעס

### הויכער בלוט־דרוק, און די פאַרהאַרטונג פון די אַרטעריעס (אַרטיריאָסקלעראָסיס)

יעדער פון אָט די צוויי צושטאַנדען קען טרעפען באַזונדער, אָבער געוועהנליך געהן זיי ביידע האַנט אין האַנט. די פאַרהאַרטונג פון די אַרטעריעס איז אַ געוועהנליכע ערשיינונג אין עלטערע מענשען. עס איז אַ ריכטיגער שפריכוואָרט אַז, „אַ מענש איז אַזוי אַלט ווי זיינע אַרטעריעס“. די לענג פון אַ מענשען׳ס לעבען ווענדעט זיך טאַקע אָן דער בויגזאַמקייט און עלאַסטישקייט פון זיינע אַרטעריעס. וואָס פריהער אין לעבען עס באַווייזט זיך אַזאַ פאַרהאַרטונגס־פּראָצעס, אַלץ קורצער וועט זיין די לענג פון דעם לעבען. לאַנגזאַמער וואוקס פון בלוט־דרוק און פאַרהאַרטונג פון די אַרטעריעס קען אָנגעהן אַזוי שטיל אַז זיי זאָלען ניט באַמערקט ווערען ביז דער עלטער פון זעכציג אָדער זיעבציג יאָהר. הויכער בלוט־דרוק קען זיך ענטוויקלען אין דער יוגענט און באַצייטענס פאַראורזאַכען אַ פאַרהאַרטונג. דער נאָרמאַלער בלוט־דרוק איז פון 120 ביז 130 מילימעטערס קוועקזילבער. אין פיעלע פערזאָן גרייכט עס ביסלאַכווייז פון 140 ביז 160 נאָך די מיטעלע יאָהרען. אַזאַ ענדערונג אין די זעכציגער אָדער זיבציגער יאָהרען איז אַ נאַטירליכע זאַך, און געברויכט ניט קיינע ספעציעלע באַהאַנדלונג; אָבער אַזאַ צושטאַנד אין אַ פערזאָן אין די דרייסיגער איז אַ גענוגענדער באַווייז אַז ער נויטיגט זיך אין באַשטימטער און אויסגעהאַלטענער באַהאַנדלונג.

א ו ר ז אַ כ ע ן : עס זיינען פאַראַן פיעלע אורזאַכען פון הויכען בלוט־דרוק. איבערעסען אפילו פון געזונטער שפּייז וועט מיט דער צייט ענטוויקלען אַ הויכען בלוט־דרוק. עס איז אָבער פאַראַן וועניג מעגליכקייט אַז איינער זאָל איבערעסען פון איינפאַכער, נאַטירליכער שפּייז, ווייל עס צורייצט ניט צו פיעל דעם אַפּעטיט. די וואָס עסען פלייש און רייכע, געווירצטע עסענס, זיינען מעהר גענויגט צו איבערעסען. נאָך ערגער איז עס מיט אַזעלכע וועלכע רויכען טאַבאַק און טרינקען אַלקאָהאָלישע געטרענקע.

סטימולאַנטען פיהרען צו נאַרקאָטישע מיטלען, און נאַרקאָטישע מיטלען ווידער צו סטימולאַנטען. קראַנקע פון פּאָדאַגרע (פוס־גיכט) האָבען אַלעמאָל הויכען בלוט־דרוק און מיט דער צייט, האַרטע אַרטעריעס. דער געברויך פון פלייש, טהעע און קאָפע האָט אַ באַשטימטע פאַרבינדונג מיט הויכען בלוט־דרוק. די אָנשטרענגונג און דראַנג פון מאָדערנעם לעבען, סאָציאַל און עקאָנאָמיש, זיינען געוויסערמאַסען דער אורשפּרונג פון אָט די דאָזיגע קראַנקהייטען. די ווירקונגען באַווייזען זיך געוועהנליך אַרום די פיערציגער אָדער פופציגער יאָהרען. פיזישע און גייסטיגע איבעראָנשטרענגונגען האָבען דיזעלבע ווירקונג.

כראָנישע פאַרגיפטונג דורך אַלקאָהאָל, בליי, טאַבאַק, לאָזט זיך ענדליך אויס אין האַרטע אַרטעריעס און הויכען בלוט־דרוק. שאַרפען אָנשטעקונגען,

ווי, למשל, טאָנסילאיטיס, סקארלאטינע, און טיפוס ברענגען אמאָל צו דער ניערען־קראנקהייט וואָס איז באקאנט אלס „בראיט'ס דיזיז", צוזאמען מיט הויכען בלוט־דרוק און הארטע ארטעריעס. סיפילים איז איינע פון די פראָמינענטסטע אורזאכען פון פארהארטונג פון ארטעריעס און פון ניערען־קראנקהייט. אויב די ניערען־קראנקהייט אָדער „בראיט'ס דיזיז" ענטוויקעלט זיך לאנגזאם, געהט עס כמעט אלעמאָל האנט אין האנט מיט הארטע ארטע־ריעס, הויכען בלוט־דרוק, פארגרעסערונג פון הארצען און דער אאָרטע (די גרויסע בלוט־ארטעריע). פלעצליכע אָנגריפע פון קאָנוואולסיעס אין טראָגע־דיגע פרויען פאראורזאכט אלעמאָל הויכען בלוט־דרוק. אָן אָנשטעקונג פון די צייהנער און טאָנסילס קען פיהרען צו ניערען־קראנקהייט. (זעהט קאַ־פיטעל 44 וועגען דעם.)

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : די סימפּטאָמען פון הויכען בלוט־דרוק זיינען זעהר פארשיידען. אַ מאַן פון פופציג אָדער זעכציג יאָהר קען ליידען פון הויכען בלוט־דרוק, און דאָך אויסזעהן געזונט, נאָר ער איז איבערגעוויכטיג און זיין געזיכט איז פון העל־רויטער פארב. אָבער ווען מע מעסט זיין בלוט־דרוק מיט א ספעציעלען אינסטרומענט פאר אזא צוועק, ווערט פעסטגעשטעלט אז עס איז פון 180 ביז 200 מילימעטערס, און דאָך פיהלט דער קראנקער קיין אומ־באקוועמליכקייט. אין אַ.אַ פאל איז העכסט וואהרשיינליך אז דער הויכער בלוט־דרוק האָט זיך באוויזען פאר דער פארהארטונג פון די ארטעריעס, און איז די דירעקטע אורזאכע דערפון.

בלייכקייט פון דער הויט, באגלייט פון אלגעמיינער שוואכקייט איז אָפט־מאָל אַ צייכען פון אַ פארהארטונג פון די ארטעריעס. מע פיהלט אויך מאנכע מאָל קאָפּ־שמערצען און איבעלקייט. די פארגרעסערונג פון הארצען און די פארהארטונג פון דעם ניערען־אינהאלט זיינען אַ געוועהנליכער אקאָמפּאני־מענט פון אזא קראנקהייט. אין יונגע מענשען, וועלכע ליידען פון הויכען בלוט־דרוק, געשעהן אָפטע אָנגריפע פון וועהטאָג ארום דעם הארצען. קראנ־קע מיט הארטע ארטעריעס ליידען אמאָל פון צייטווייליגע אָנגריפע פון פּאַ־ראליז, אָדער שטומקייט, וועלכע דויערען פון אַ פּאָר שטונדען ביז אַ טאָג, און ווידערהאָלען זיך וועכענטליך אָדער מאָנאטליך. אזעלכע אָנגריפע ווע־רען אָפטמאָל פאלש אָנגערופען אפּאָפּלעקסיע.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : די באהאנדלונג פון הארטע ארטעריעס ברענגט ניט קיין ערפאָלג, ווייל די ענדערונג אין די ארטעריעס איז ניט אַ צייטווייליגע נאָר אַ כראָנישע. אָבער מע קען פיעל אויפטהון איידער די ארטעריעס ווע־רען הארט, אָדער איידער זיי ווערען ערנסט. די באהאנדלונג דארף אָנגע־פיהרט ווערען אויף עטליכע פראָנטען אויף אמאָל, און זיינען אלע וויכטיג.

ד י ש פּ י י ז : דאָס איז דער וויכטיגסטער פאקטאָר פון דער באהאנד־לונג, און דער וואָס וויל פארלענגערען זיין לעבען מוז באהערשען זיין אפּע־טיט. עס מוזען אויסגעשלאָסען ווערען פון דער שפּייז אלע פליישען, פיש און עופות; אלע געווירצען, ווי, למשל, מאָסטערד, פעפער, טשילי סאָוס, אינגבער (דזשינדזשער), א. ד. ג. ווייל אלע דיעזע זיינען סטימולאנטען וועלכע רעגען אויף די נערוועז און די מוסקלען. מע דארף אויך אויסמיידען צו פיעל זיס אין געבעקס און אין די דעזערטען, ווייל זיי שאפען אַ נייגונג צו איבערעסען. טהעע און קאָפע זיינען באזאָנדערס שעדליך אין אזעלכע פאלען. וויינען, שנאפּסען און טאבאק זיינען אלעמאָל שעדליך, אָבער באזאָנדערס

אין הויכען בלוט־דרוק. די לעבער איז דער אָרגאַן וועלכער איבעראַרבייט און צושטערט גיפטען, און באַשיצט אַזוי אַרום דעם קערפּער אַ לאַנגע צייט; אָבער נאָך פיעל יאָהרען פון מיסברויכען און איבעראָנשטרענגען ווערט די לע־בער אומפעהיג צו טהון איהר אַרבייט און דער קראַנקער פאַלט אַ קרבן צו זיינע אייגענע שלעכטע געוואוינהייטען.

די שפּייז דאַרף זיין איינפאַך, נאַטירליך און ניט אויפרעגענד. גאַנ־צע תבואה און ברויטען זאָלען זיין דער הויפּט פון דער שפּייז; אָבער צו דיע־זע זאָל מען צוגעבען גענוג גרינוואַרג און פרוכט. ניס זאָלען ניט געגעסען ווע־רען, סיידען אין זעהר אַ קליינער צאָל; אָבער רייפע אָליווס זיינען זעהר גע־זונט און מעגען געגעסען ווערען כמעט ביי יעדען מאָלצייט. זאַלץ זאָל גע־ברויכט ווערען זעהר שפּאָרעוודיג, און אין אייניגע פאַלען זאָל עס גענצליך ניט געברויכט ווערען. דאָס איז איבערהויפּט וויכטיג אין ניערען־קראַנקהיי־טען און אין וואַסערזוכט.

פאָלשטענדיגע רוה און פרייהייט פון זאָרג אָדער גייסטיגער אָנשטרענ־גונג זיינען אומבאַדינגט נויטיג אין אַלע פאַלען פון הויכען בלוט־דרוק. די געוועהנליכע געשעפטען און געזעלשאַפטליכע פליכטען זאָלען אין גאַנצען אוועקגעלעגט ווערען אָן אַ זייט. אפילו באַזוכען פון פריינד אָדער קרובים מוזען אַמאָל באַגרענעצט אָדער אפילו פאַרבאָטען ווערען אויף אַ צייט. זעהר וועניגע וועלכע ליידען פון הויכען בלוט־דרוק ווערען געהאָלפען פון פיזישע איבונגען; עס איז דאַריבער ראַטהזאַם אַז מע זאָל זיך אָפּהאַלטען פון פיזי־שער אָנשטרענגונג. אַמאָל איז נויטיג אַז דער קראַנקער זאָל בלייבען צו בעט ביז דער בלוט־דרוק ווערט קליינער.

אין פיעלע פאַלען, ווען די ניערען זיינען ניט אָנגעגריפען, מעג מען געבען וואַרעמע אָדער לעבליכע בעדער. ווען אָבער די ניערען זיינען יאָ אָנגעגריפען זאָל מען געבען דריי אָדער פיער שוויץ־בעדער וועכענטליך. געוויסע עלעק־טרישע באַהאַנדלונג איז גוט פאַר הויכען בלוט־דרוק, און קען גענומען ווערען אין פאַרבינדונג מיט די בעדער.

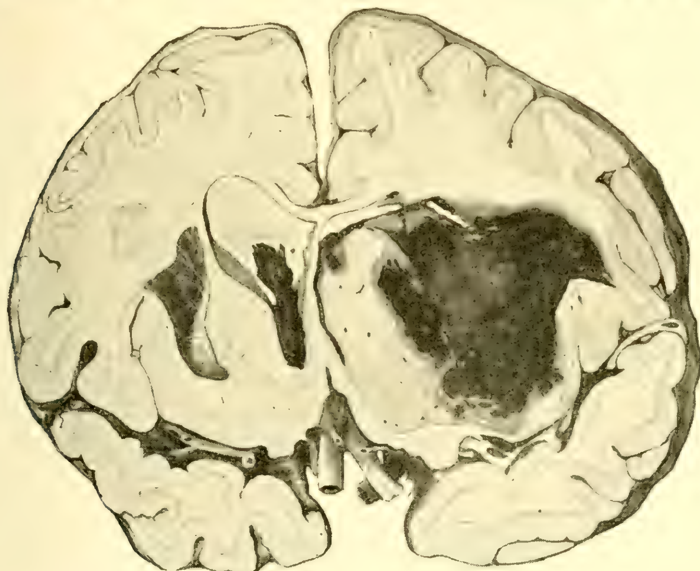
## אַפּאָפּלעקסיע

אַפּאָפּלעקסיע הייסט אַ ברוך פון אַ בלוט־געפעס, מעהרסטענס אַן אַרטע־ריע. עס קומט פאָר אין מעהרסטע פאַלען אין דעם מאַרך, וואָס דאָס פאַר־אורזאַכט אַ פּאַראַליז פון איינעם אָדער מעהרערע טיילען פון קערפּער. אַפּאָפּ־לעקסיע ווערט אָנגענומען צו זיין אַ פּאַראַליז־אָנגריף. דאָס איז ניט אין גאַנ־צען ריכטיג, ווייל אַ פּאַראַליז קען פאָרקומען אויך פון אַנדערע אורזאַכען אין בלוט־געפעס, אויסער אַ ברוך אָדער בלוטונג. עס קען טרעפען, למשל, אַז אַ שטיקעל פאַרגליווערטע מאַסע זאָל אַרומשווימען אין אַן אַרטעריע, און, אויב דאָס טרעפט אין דעם מאַרך, קען עס פאַראורזאַכען אַ פּאַראַליז ווי אין פאַל פון אַפּאָפּלעקסיע. אַן אַפּאָפּלעקסיע אין מאַרך קומט פאָר אין אַזעלכע וואָס האָבען אַ הויכען בלוט־דרוק און האַרטע, ברעקעלדיגע אַרטעריעס. דער פאַל איז ענטוועדער אַ מילדער, אַזוי דאָס דער קראַנקער קען זיך ערהאָלען אין עט־ליכע וואָכען; אָדער עס קען זיין זעהר ערנסט, און פאַראורזאַכען דעם טויט אין אייניגע שטונדען אַרום.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: אַפּאָפּלעקסיע טרעפט אַלעמאָל אָהן וואָרנונג. דער אָנגריף קען קומען ווען דער קרבן שלאָפט, אָדער ווען ער עסט. דער קראַנקער

פאַרליערט זיין באַוואוסטזיין, און אויב דער אָנגריף טרעפט וועהרענט דער קראַנקער שטעהט אויף זיינע פיס, פאַלט ער אום. דער אָטהעמען איז שווער, און די באַקען ווערען אָנגעבלאָזען מיט יעדען אָטהעם. די פאַראַליזירטע זייט איז מאַט און מעהרסטענס פון אַ טונקעלען קאָליר. אויב דאָס גע־זיכט ווערט אָנגעגריפען, ווערט דאָס מויל קאָנוואולסיוו צוגעצויגען צו דער זייט וועלכע איז ניט אָנגעגריפען, און די פאַראַליזירטע זייט ווערט גלאַט און אויסדרוקלאָז. די מוסקלען פון די שטים־בענדער קענען אויך אָנגעגריפען ווע־רען, און ווען דאָס פאַסירט קען מען קוים הערען אָדער פאַרשטעהן וואָס דער קראַנקער רעדט.

באַהאַנדלונג: די וועלכע געפינען זיך דערביי ווען איינער ווערט

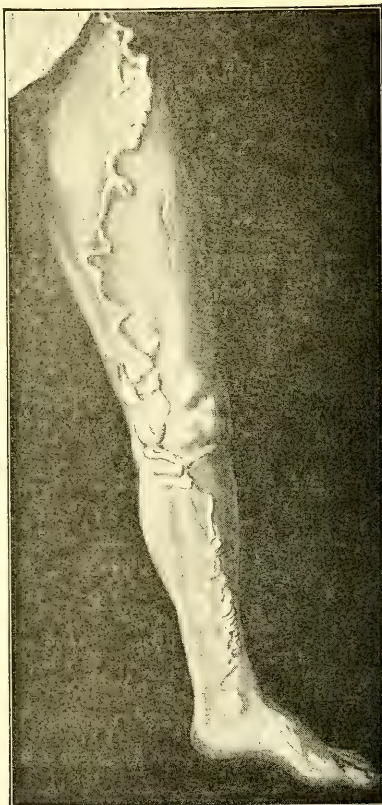


דער מאַרך. דער טונקעלער טייל איז פאַרגליווערט בלוט וואָס קומט פון אַ געפּלאַצטער בלוט־געפעס

אָנגעגריפען פון אַפּאָפּלעקסיע זאָלען צוערשט באַקוועם מאַכען דעם קראַנקען, עטוואָס אויפהויבענדיג זיין קאָפּ און די אַקסלען. חוץ דעם זאָל מען אָבער דעם קראַנקען וואָס וועניגער ריהרען פון אָרט, כדי צו מינדערען די בלוטונג אַזוי ווייט ווי מעגליך. קאַלטע קאָמפּרעסען אָדער אַן אייז־בייטעל זאָלען אַרויפגעלעגט ווערען אויף זיין קאָפּ. דער דאָקטאָר וועט שוין אַליין באַשטימען צי עס איז נויטיג וויי־טערע באַהאַנדלונג אָדער ניט. דער באַוואוסטזיין קען זיך אומקעהרען שפּעטער מיט עטליכע שטונדען אָדער טעג, און דער קראַנק־ער הויבט זיך אָן ביסלאַכווייז ערהאָלען.

אויב די בלוטונג איז ניט אַ צו ערנסטע, קענען די מוסקלען צוריקגעווינען זייערע פריוויליגע באַוועגליכקייט; אָבער געוועהנליך בלייבען איינער

אָדער מעהרערע גלידער פּאַראַליזירט אויף שטענדיג. נאָך אַ פינף אָדער זעקס וואָכען מעג מען שוין געברויכען פאַראַדישע עלעקטריציטעט, וואָס קען פיעל העלפען דער קורירונג. מאַסאַזש און טאָנישע וואַסער-מיטלען מעגען אָנגעווענדעט ווערען דורכשניטליך נאָך דריי וואָכען. יעדער פאַרזוך זאָל גע-מאַכט ווערען צו מינדערען דעם בלוט-דרוק, און אַז דער קראַנקער זאָל פיה-רען אַ רוהיג און רעגוליערט לעבען. מאַנכע לעבען גאַנץ באַקוועם פינף, אָדער צעהן יאָהר נאָך אַן אָנגריף פון אַפּאָפּלעקסיע, ביז זיי ווערען אָנגעגריפען אַ צווייטען מאָל.


קראַמפּ-אָדערען

## קראַמפּס- (וועריקאָז) אָדערען

ריעזע טרעפען גאַנץ אַלגעמיין אין די פיס, אונטער די קניע, און זיי זעהן אויס ווי גרויסע, פאַנאַנ-דערגעצויגענע, געשלענגעלטע אָדע-רען אונטער דער הויט. צוויי דריי-טעל פון אַלע פאַלען טרעפען פאַר די פיערציגער; די איבעריגע פאַ-לען טרעפען פאַר די דרייסיגער. מענער זיינען מעהר אונטערוואָרפען צו דער קראַנקהייט איידער פרויען; שוואַנגערשאַפט און געשווירען אין דעם דיך זיינען אַמאָל פאַראַנט-וואָרטליך פאַר דעם צושטאַנד אין פרויען.

אויב עס ווערען אָנגעגריפען די אָדערען פון ספערמאַטישען שנירעל (דורך וואַנען עס פליסט אַרויס די זרע ביי מענער), ווערט עס אָנגע-רופען „וועריקאָסיל". דער זעלבער צושטאַנד אין די אָדערען ביי דער אונטערשטער עפענונג פון קערפּער ווערט אָנגערופען מערידען.

באַהאַנדלונג: עס איז נאָך דערווייל ניט ערפינדען גע-וואָרען קיין צופריעדענשטעלענדער מיטעל פאַר די דאָזיגע צושטאַנדען. אַן עלאַסטישער אָדער ניט-עלאַסטי-שער באַנדאַזש ווערט געוועהנליך געטראָגען פאַר אַזאַ צושטאַנד, און דאָס העלפט צוצודריקען די אָדערען, און מילדערט דעם וועהטאָג. עס פאָ-דערט זיך צייט אָנצוּווענדען דעם באַנדאַזש אַקוראַט און באַקוועם, און דאַ-ריבער גלייכען פיעלע פּאַציענטען צו טראָגען אַן עלאַסטישען זאָק וואָס ווערט געמאַכט צו דער מאָס. דאָס העלפט אין מעהרסטע פאַלען.

אויב עס ענטוויקלען זיך געשווירען פון די קראַמפּ-אָדערען, זאָל מען ניט

געברויכען קיינע שטאַרקע זאַלבען, ווייל זיי זיינען אַמאָל זעהר שעדליך. מיר געבען דאָ אַ פאָרמולע פון אַ זאַלב וועלכע הייסט „לאַזאַר'ס פייסט", און וועל־כע קען אָנגעווענדעט ווערען מאָרגענס און אָווענטס:

℞

| | |
|---|---|
| זינק אָקסייד . . . . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| באָריק עסיד . . . . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| פעטראָלעיטום . . . . . . . . . . . | ביז 1 אונץ |

שמירט אָן אויף אַ טוך און לעגט צו איבער דעם געשוויר.

גילקליכערווייזע איז פאַראַן אַ גוטער מיטעל פאַר אַזעלכע געשווירען אָדער עקזימע און וואַסערזוכט, וואָס יעדער קען אָנווענדען ביי זיך אין דער היים. די באַהאַנדלונג באַשטעהט פון הייסע פוס־בעדער געטוישט מיט קאַלטע. (זעהט קאַפּ. 5.) צוערשט שטעקט מען אריין דעם פוס אין דעם הייסען וואַ־סער אויף איין מינוט אָדער צוויי, און דערנאָך אויף איין און אַ האַלבער מינוט אין דער קאַלטער וואַסער. די קאַלטע באָד זאָל צום אָנפאַנג דויערען אַביסעל מעהר איידער די הייסע, און נאָך עטליכע טעג זאָל די פּראָפּאָרציע ווערען גלייך. דיעזע מיטלען זאָלען אָנהאַלטען אַ צוואַנציג ביז דרייסיג מי־נוט איינס אָדער צוויי מאָל טעגליך ביז די געשווירען זיינען פאָלקאָמען אויס־געהיילט; און אפילו נאָך דעם זאָל מען אָנווענדען דעם מיטעל פון צוויי ביז דריי מאָל וועכענטליך. די ווירקונג פון אָט די פוס־בעדער איז באמת אַן אויי־סערגעוועהנליכע, איבערהויפּט ווען אַלע אַנדערע מיטלען האָבען ניט גע־בראַכט די געווינשטע רעזולטאַטען. ניט לאַנג צוריק האָט מען אויסגעפונען אַז „פאָטאָטעראַפּיע" (אַ מין עלעקטרישע ליכט) איז זעהר ווירקזאַם אַלס קור־מיטעל פון אָט די געשווירען.

אַביסעל לייכטער מאַסאַזש איז אויך ניצליך, און דאָס קען זיך דער קראַנקער אַליין געבען. אויב די געשווירען זיינען פון סיפיליטישען אור־שפּרונג, קען מען דאָס אויסגעפינען דורך אַ „וואַסערמאַן" בלוט־פּראָבע.

## קאַפּיטעל 20

# בלוט־קראַנקהייטען

עס זיינען ניט פאַראַן קיינע קראַנקהייטען פון בלוט אין דעם שטרענגען זינען פון וואָרט. אויב דאָס בלוט איז ניט נאָרמאַל, איז עס פון עפּעס געשע־דיגט געוואָרען, אָדער עס זיינען קראַנק די אָרגאַנען וועלכע פּראָדוצירען דאָס בלוט. מיר ווייסען אַלע אַז דאָס בלוט איז אומבאַדינגגט נויטיג פאַר דעם לע־בען פון קערפּער, ווייל עס ברענגגט צו די געוועבען די שטאָפען וועלכע זיינען נויטיג פאַר זייער עקסזיסטעניז, און טראָגט אַוועק פון זיי די גיפטען וועלכע וואָלטען זיי צושטערט. דאַריבער שטאַרבט דער מענש אָדער די חיה וועל־כע האָבען פאַרלוירען צו פיעל בלוט פון זייער קערפּער. דאָס בלוט איז אַזוי וויכטיג פאַר דעם לעבען דאָס אונזער תורה זאָגט אַז דאָס בלוט איז דאָס לע־בען. (ויקרא 17 : 13, 14.)

### וואָס איז אַזוינס דאָס בלוט?

די סטרוקטור און קאָמפּאָזיציע פון בלוט איז זעהר אינטערעסאַנט. עס איז אַ דינע, געלע פליסיגקייט אין וועלכער עס שווימען ארום מיליאָנען קליי־נינקע קערפּערלאַך וועלכע ווערען אָנגערופען צעלען אָדער „קאָרפּאָסלס“. דיע־זע צעלען זיינען צוטיילט הויפּטזעכליך אויף דריי מינים: רויטע, ווייסע, און בלוט־טעלכלאַך.

די רויטע צעלען זיינען די מעהרסטע, און פון זיי איז פאַראַן פינף מי־ליאָן אין יעדען קובישען מילימעטער בלוט. (אַ קובישער מילימעטער איז פינף און זעכציג מאָל קליינער פון אַ טראָפּען וואַסער.) די רויטע צעלען ענט־האַלטען די רויטע פאַרב־שטאָפען וואָס גיט עס דעם בלוט זיין רויטען קאָ־ליר. דיעזע שטאָף הייסט „הימאָגלאָבין“, און זי רויטעלט עס די באַקען, און ברענגגט זויער־שטאָף פון דער לופט אין די לונגען צו יעדען געוועב פון קערפּער. אויב די צאָל פון רויטע צעלען ווערט שטאַרק געמינדערט, אָדער עס ווערט געמינדערט דאָס בלוט אין אַלגעמיין, ווערט דער צושטאַנד אָנ־גערופען „אַנעמיע“, אָדער בלוט־אָרעמקייט.

אַ טייל פון די רויטע צעלען שטאַרבען אַוועק אָדער ווערען צולאָזען; אָבער אין אַ געזונטער פּערזאָן ווערען גלייך געשאַפען פרישע וואָס פאַרנעה־מען זייער אָרט. די פרישע צעלען ווערען געמאַכט אין דעם ביינער־מאַרך, אָדער אין דעם געוועב וואָס ווערט אָנגערופען רויטער ביינער־מאַרך. אַן אונ־טערזוכונג פון דעם בלוט באַווייזט אַז יעדע בלוט־צעלע לעבט עטליכע מאָ־נאַט איידער עס שטאַרבט אַוועק. די צעלען קענען נאַטירליך געזעהן ווערען נאָר דורך אַ מיקראָסקאָפּ. די גרויס פון די רויטע צעלען איז ניט מעהר ווי אַ דריי טויזענטעל פון אַ אינטש.

די ווייסע בלוט־צעלען זיינען פיעל ווייניגער אין צאָל איידער די רויטע, ווייל עס איז פאַראַן בלויז איין ווייסע צעל אויף יעדע 600 רויטע צעלען. די ווייסע צעלען זיינען ניט אַלע פון עהנליכער פאָרם, ווייל עס זיינען פאַראַן פאַרשיידענע מינים פון זיי. זייער צוועק און טעטיגקייט זיינען אויך גאָר

פארשיידענע, אָבער זייער פונקציע איז הויפּטזעכליך צו צושטערען גיפטיגע שטאָפען און פארריכטען געשעדיגטע געוועבען. אויך זיי ווערען געמאכט אין דעם ביינער־מארך; אָבער א טייל פון זיי ווערען געמאכט אין אנדערע געוועבען, איבערהויפּט אין די לימפע־געוועבען.

אונטער געוויסע אומשטענדען ווערט די צאָל פון די ווייסע צעלען שטארק פארמעהרט. אזא צושטאנד ווערט אָנגערופען אין דער מעדיצינישער וויסענשאפט „ליוקאָסאיטאָסיס". דער צושטאנד ווערט פאראורזאכט פון אָנשטעקענדע פיבער־קראנקהייטען. מיט דעם פאקט באנוצען זיך דאָקטוירים צו באשטימען די נאטור פון א קראנקהייט, ווי למשל, אפּענדיסיטיס.

די בלוט־טעלכלאך זיינען נאָך קליינער איידער די אנדערע צעלען, און זיינען קליינער אין צאָל פון די רויטע צעלען, אָבער מעהר פון די ווייסע. זיי ווערען אויך געמאכט אין דעם ביינער־מארך. זייער הויפּט־צוועק איז צו פארגליווערט דאָס בלוט. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 29.)

## אונטערזוכונג פון בלוט

דאָקטוירים קענען מאכען אן אונטערזוכונג פון א קליין ביסעל בלוט, סיי מיקראָסקאָפּיש, סיי כעמיש. די צאָל פון דער רויטער פארב־שטאָף (הימאָגלאָבין) ווערט געמאָסטען דורך א פארגלייך פון דעם קאָליר פון בלוט מיט א גרונט־קאָליר. פאר אזא צוועק ווערט געמאכט א קליינער שטאָך אין דעם פינגער, אָדער אונטערשטען טייל פון אויער מיט א שארפען אינסטרומענט. עס איז ראטהזאמער צו קריעגען דאָס בלוט פון אויער, ווייל עס איז כמעט שמערצלאָז. פאר איניגע אונטערזוכונגען איז נויטיג מעהר בלוט, און פאר דעם צוועק שטעכט מען דורך אן אָדער מיט א הוילער נאָדעל.

אויב עס איז פאראן צו פיעל בלוט אין אירגענד וועלכען טייל פון קערפּער, ווערט דער צושטאנד אָנגערופען א בלוט־אָנזאמלונג (קאָנדזשעשטשאָן), א צושטאנד וועלכער איז דער היפוך פון אנעמיע. אויב פון דעם מארך ווערט פלוצים אָפּגעצויגען א סך בלוט, ווערט די פערזאָן באוואוסטלאָז, א צושטאנד וועלכער קען טרעפען ווען מע נעהמט א זעהר הייסע באָד, וועלכע ציהט אוועק פיעל בלוט פון קאָפּ צו די אנדערע טיילען פון קערפּער און רויבט אוועק פון דעם מארך די נויטיגע מאָס בלוט.

די געוויכט פון בלוט פון א מענשען איז פון א פיערצענטעל ביז א זעכצענטעל פון גאנצען געוויכט פון דעם קערפּער. אלזאָ א מענש וועלכער וועגט 150 פונט האָט אומגעפעהר צעהן פונט בלוט. דער פארלוסט פון דריי אָדער פיער פונט בלוט לאָזט זיך צייטענווייז אויס פאטאל, אָבער ניט אלעמאָל. עס טרעפט אפילו אז א גרעסערע קוואנטיטעט בלוט זאָל פארלוירען געהן אין א משך פון עטליכע שטונדען אָדער וועהרענט א טאָג אָדער צוויי, און דער מענש בלייבט דאָך לעבען. ווען עס טרעפט א גרויסער פארלוסט פון בלוט, ווערט דאָס גלייך פארנומען פון דער פליסיגקייט וועלכע שטראָמט אריין פון די געוועבען צום בלוט.

## בלוט־אָרעמקייט (אנעמיע)

בלוט־אָרעמקייט קען פאראורזאכט ווערען איבער פיעלע אורזאכען. אויב די אורזאכע איז מערקבאר, ווערט דער צושטאנד אָנגערופען אנעמיע פון

צווייטען גראַד. אויב די אורזאַכע איז ניט באַקאַנט ווערט דער צושטאַנד אַנ־גערופען אַנעמיע פון ערשטען גראַד. אַזאַ מין אַנעמיע איז אויך באַקאַנט אונ־טער אַנדערע נעמען, ווי „פּערניציעזע אַנימיע“, און בלייכזוכט.

אַנעמיע פון צווייטען גראַד: די אורזאַכע דערפון איז אַ שטאַר־קע בלוטונג, אָדער עטליכע קליינערע בלוטונגען, ווי פון מערידען, אָדער פון איבערגעוועהנליכער בלוטונג פון מוטער־לייב. ווייטערע אורזאַכען פון אַזאַ צושטאַנד זיינען: מאַנגעל פון שפּייז; אומפעהיגקייט אַראָפּצושלינגען אָדער צו פאַרדייען די שפּייז; פאַרשיידענע אָנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי טיפוס, אָדער שווינדזוכט; פּאַראַזיטען, למשל, ווערים אין די געדערים; גרויסע געשווירען, ווי קענסער פון בויך; פיעלע געפעהרליכע גיפטען, ווי בליי, קוועק־זילבער, אָדער אַרסעניק, גענומען אין קליינע דאָזעס. איי־ניגע סימפּטאָמען פון אַנעמיע פון די אויבען־דערמאָנטע אורזאַכען, זיינען: פּאַרלוסט פון די קרעפטען און געוויכט, בלייכקייט, מאַטקייט, קורצער אָטהעם, אַביסעל פיבער, און, צייטענווייז, געשוואָלענע פיס. די ענדערונגען אין דעם בלוט גופא קענען ענטדעקט ווערען דורך אונטערזוכען דאָס בלוט.

באַהאַנדלונג: די באַהאַנדלונג פון דעם זאָרט אַנעמיע באַשטעהט אין פרישער לופט, רוהע, און גענוג גוטער שפּייז. ווי ווייט מעגליך זאָל מען באַזייטיגען יעדע אורזאַכע פון דער קראַנקהייט.

פּערניציעזע אַנעמיע: דאָס איז די פאַרשפּרייטסטע און אויך די וויכטיגסטע פון אַלע אַנעמיעס פון ערשטען גראַד. עס טרעפט אָפטער אין מענער איידער אין פרויען, און שיינט צו פאַרמעהרען זיך אין אַמערי־קאַ. די אורזאַכען זיינען ניט גענוי באַקאַנט. עס איז מעגליך אַז אַ פאַרגיפ־טונג וועלכע שטאַמט פון די געדערים איז פאַראַנטוואָרטליך פאַר אָט דעם צושטאַנד. אין איניגע פאַלען זיינען מעגליך שולדיג געדערים־פּאַראַזיטען און אַ בלוטונג.

סימפּטאָמען: צווישען די הויפּט־סמנים פון דער קראַנקהייט זיינען: וואַקסענער הויט־קאָליר אָהן מערקבאַרען פּאַרלוסט פון געוויכט, עקסטרעמע מאַטקייט און שוואַכקייט, קורצער אָטהעם, און האַרץ־קלאַפּע־ניש, און כאַראַקטעריסטישע ענדערונגען אין דעם בלוט. אָפטמאָל זיינען פאַראַן נערוועזע סימפּטאָמען. אין מעהרסטע פאַלען איז פאַראַן אַן עמפּינד־ליכקייט פון מויל און צונג, מיט מאַטעריע אַרום די צייהנער (פּאַיאָריע) און מאַנגעל פון עסיד אין דער מאָגען־זאַפט. אין שפּעטערע שטופען ווערען גע־שוואָלען די פיס. די קראַנקהייט איז כמעט אַלעמאָל פאַטאַל, אָבער עס קען זיך פאַרציהען פון עטליכע מינוט ביז עטליכע יאָהר. אין מעהרסטע פאַלען זיינען פאַראַן צייטען ווען עס זעהט אויס ווי דער קראַנקער וואָלט זיך פיעל גע־בעסערט, אָבער דערנאָך ווערט ער ערגער און שטאַרבט. עס זיינען באַקאַנט נאָר זעהר געצעהלטע פאַלען ווען אַזעלכע קראַנקע זיינען ווידער פאָלקאָם גע־זונט געוואָרען.

די באַהאַנדלונג באַשטעהט פון רוהן אין בעט, פרישער לופט, גענוג גו־טע שפּייז, און ריינקייט פון מויל און צייהנער (זעהט קאַפּיטל 14). אַ ווייַ־טערער מיטעל איז אייננעהמען „האידראָקלאָריק עסיד“ אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר. דאָס איבערגיסען בלוט פון אַ געזונטער פּערזאָן ברענגט צייטווייליגע מילדערונג. דאָס העלפט נאָר עטוואָס פאַרלענגערען דאָס לעבען, אָבער עס קען ניט ברענגען פאָלקאָמענע ערהאָלונג. אַזאַ מיטעל דאַרף אָבער

אַלעמאָל באַשטימט און דורגעפיהרט ווערען פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר.

בלוטונג ביים געבעהרען: דאָס איז אַ גאַנץ אָפטע ערשיינונג און איז אָפטמאָל פאַטאַל, סיידען עס ווערט געמילדערט דורך באַהאַנדלונג. די אורזאַכען זיינען ניט גענוי באַקאַנט. אמאָל זעהט עס אויס ווי אַן עפּידעמיע, אין וועלכער אַ צאָל ניי־געבוירענע קינדער ווערען אָנגעשטעקט אין אַ האָספּי־טאַל, אָדער אין אַ געוויסער אומגעגענד. אין אַזעלכע פאַלען ווערט געפונען פיעל בלוט אין דער אורין. אַ ניי־געבוירען סיפיליטיש קינד פאַראורזאַכט אַזאַ בלוטונג. אָבער די מערהסטע פאַלען קומען ניט פון די דערמאָנטע אור־זאַכען. עס בלוטען די געדערים, דער מאָגען, דאָס מויל, אָדער אַנדערע שליים־הויטען, אָדער דער פּופּיק. מעהרערע מאָל בלוטען די געדערים. די איינציגע באַהאַנדלונג איז איבערגיסען בלוט פון אַ געזונטען מענשען, און דאָס דאַרף דורכגעפיהרט ווערען פון אַ דאָקטאָר וועלכער פאַרשטעהט גוט די זאַך. עס איז זעהר אַ גוטער מיטעל, און האָט געראַטעוועט פיעלע קינדער־שע לעבענס. געוועהנליך ווערט געברויכט דאָס בלוט פון איינעם פון דעם קינד׳ס עלטערען.

---

ווען אַ דאָקטאָר האָט זיך איבערצייגט אַז זיין פּאַציענט ליידעט פון אַ קראַנקהייט וואָס איז פאַראורזאַכט געוואָרען פון אומריכטיגען עסען אָדער טרינקען אָדער אַנדערע אומריכטיגע געוועהנהייטען, און ערקלעהרט עס איהם ניט, טהוט ער איהם דערמיט אָן שאָדען. שכורים, מאַניאַקען, און די וואָס ליידען פון זייערע אויסגעלאַסענהייטען, שרייען אויס אַז דער דאָקטאָר זאָל אַלעמען וואָרענען אַז ליידען קומען פון זינד. די וואָס זיינען באַקאַנט מיט די געזונטהייט־פּרינציפּען זאָלען טהון אַלץ מעגליכעס צו באַקעמפען די אורזאַ־כען פון קראַנקהייט. אַלס דער דאָקטאָר זעהט צו דעם שטענדיגען קאַמף קעגען קראַנקהייט, אַלס ער שטרענגט זיך אָן צו מילדערען ליידען, ווי אַזוי קען ער בלייבען רוהיג? איז ער געטריי צו זיין פּראָפעסיע סיידען ער פּרע־דיגט פּינקטליכע טעמפּעראַנץ אַלס אַ רפואה קעגען קראַנקהייט?

קאַפּיטעל 21

# שטערונגען אין די בלוט־געפעס־דריזען (דאַקטלעס גלענדס)

צווישען די פיעלע וואונדער פון דעם מענשליכען קערפּער מעג מען געוויס אריינרעכענען די פאַרמאַכטע דריזען. דאָס זיינען דריזען וועלכע אונטער־שיידען זיך פון די איבריגע דריזען דערמיט וואָס זיי האָבען ניט קיינע אויס־גאַנגען אָדער קאַנאַלען דורך וועלכע זייער פליסיגקייט זאָל ארויספליסען צום קערפּער, נאָר זיינען פאַרמאַכט, אָדער „בלינד". אַנשטאָט דורכצולאָזען די פליסיגקייט דורך זיך, לאָזען זיי אריינדרינגען דורך זיך דאָס בלוט, וועלכע טראָגט ווידער אַוועק מיט זיך די פּראָדוקטען פון די דריזען.

דיעזע קליינע אָרגאַנען וועלכע זיינען ערשט ניט לאַנג צוריק געווען גאָר אומבאַקאַנט, זיינען באמת דער עקזעקוטיווער דעפּאַרטאַמענט פון דעם קער־פּער, ווייל זיי רעגולירען דעם כעמישען באַשטאַנד פון דעם קערפּער.

די שטאָפען וועלכע דיעזע דריזען פּראָדוצירען הייסען „האָרמאָונס", און זיי פאַרמאָגען אויסערגעוועהנליך וויכטיגע אייגענשאַפטען, וועלכע פאַראור־זאַכען געוויסע פיזיאָלאָגישע טעטיגקייטען אין פאַרשיידענע טיילען פון דעם קערפּער. זיי העלפען, צ. ב. , דעם עדעלעם פּראָצעס פון וואוקס און דער ענטוויקלונג פון דעם קערפּער, רעגולירען די צירקולאַציע פון בלוט און וויר־קען אויף די צעלען פון קערפּער אז זיי זאָלען קענען אריינגעהמען שפּייז. די „האָרמאָונס" ווערען אויך געמאַכט אין דער לעבער, אין דער בויך־שפּייכעל־דריזע, און אין די ברוסט־דריזען.

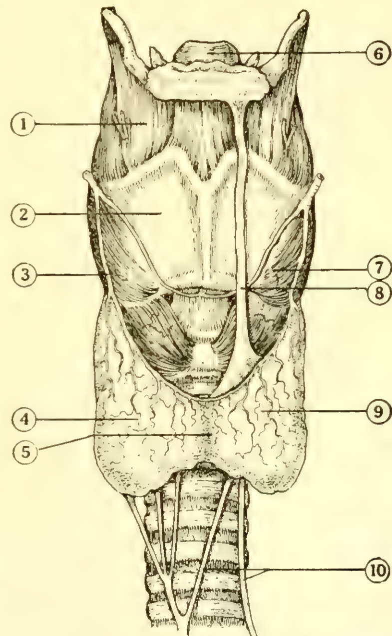
די מעהר־באַקאַנטע פאַרמאַכטע דריזען זיינען: די שילד־פערמיגע דרי־זע (טהאַיראָיד), די טהימוס־דריזע (טהאַימוס), די שליים־דריזע, די מילץ, די ניער־דריזען (עדרינעל גלענדס), און די געשלעכטליכע דריזען.

## קראַנקהייטען פון דער האַלז־דריזע (טהאַיראָיד)

ג אָ י ד ע ר (גוליע): עס טרעפט אַמאָל אז אָט די דריזע ווערט אויס־געמאַטערט, און ציהט זיך פאַנאַנדער אום צו קענען טהון איהר אַרבייט, און דערפון קומט דער גאָידער. עס טרעפט אויך אַז די דריזע ווערט ענטצינדען און פאַרגרעסערט צוליעב אַ קאַמף וואָס זי האָט אָנגעפיהרט מיט מיקראָבען. דיעזע פאַרשיידענע פאָרמען פון גאָידער מוזען באַהאַנדעלט ווערען אויף פאַר־שיידענע אופנים. אין דעם ערשטען פאַל מוז מען די דריזע קרעפטיגען, ווערהענט אין דעם צווייטען פאַל מוז מען באַזייטיגען דעם קוואַל פון אויפ־רעגונג, וועלכע מאַכט די דריזע צו טעטיג.

דיעזע צוויי עקסטרעמע צושטאַנדען פון דער „טהאַיראָיד"־דריזע ווערען אָנגערופען „האַיפּאָטהאַיראָידיזם", אָדער צו קנאַפּע טהאַיראָיד־טעטיגקייט, און „האַיפּערטהאַיראָידיזם", אָדער צו פיעל טהאַראָיד־טעטיגקייט. ביידע צושטאַנדען קענען יאָ אָדער ניט באַגלייט ווערען פון אַ גאָידער, אָבער זיי פאַר־אורזאַכען ענדערונגען אין געוויסע פונקציעס פון קערפּער

„האיפּאָטהאיראָידיזם“: דער רעזולטאַט פון אָט דעם צו־שטאַנד איז אַ קליינערע פּראָדוקציע פון היץ, און קליינערע כעמישע טע־טיגקייט אין דעם קערפּער. די טעמפּעראַטור איז זעהר נידריג, אַזוי דאָס דער קראַנקער שפּירט קעלט און פאַרלאַנגט מעהר קליידונג, און איבערהויפּט בעט־געוואַנט. די צעלען זיינען ניט טעטיג, און דאריבער וואַרפען זיי פון זיך ניט אַרויס זייערע אייגענע מיסט, און דערפון ווערען זיי געשוואָלען. אַלע אָרגאַנען פון קערפּער ליידען פון אָט דער מיסט. עס בייט זיך דער קאָ־ליר פון דער הויט, וועלכע ווערט פּוכקע, שאָרסטקע, דיק, און עהנליך צום קאָליר פון קיט; די האָר ווערען טרוקען און פאַלען אויס; און די נאָגלען זיינען געשפּאַלטען און ברעקעלדיג. דער קערפּער אין אַלגעמיין איז פעט און פייכט. אויב די שטים־בענדער זיינען אָנגעגריפען, ענדערט זיך די שטימע; אויב דער אויער, הערט מען ניט גוט; אויב די מאַרך־צע־לען, ווערען שוואַך דער זכרון און דער פאַרשטאַנד, און דער ליידענ־דער פיהלט נערוועז, און פיליכט נידערשלאָגען. אויב די לעבער איז אָנגעגריפען, איז דער רעזולטאַט אַ מאָגען־קראַנקהייט און אפילו גאַל־שטיינער; און אויב די אָפּפיהרונג־אָרגאַנען זיינען באַאיינפלוסט גע־וואָרען, פאַראורזאַכט עס אַ פאַר־שטאָפּונג, און אַ פאַרהאַלטענעם שטראָם (סטעיסים).



פראָנט־אַנזיכט פון קעהלקאָפּ, און אויבערשטען טייל פון לופט־רעהר, מיט דער שילד־דריע (טהאיראָיד גלענד).

1. מוסקעל פון קעהלקאָפּ; 2. שילד־קנאָרפּעל; 3. אויבערשטער שילד; 4. רעכטע זייט פון דער דריזע; 5. צענ־טער פון דער דריזע; 6. קעהל־דעק־על; 7. מוסקעל פון קעהלקאָפּ; 8. קליינער שילד־דריזע־מוסקעל; 9. לינ־קע זייט פון דער דריזע; 10. אונ־טערשטע שילד־דריזע־אָדערען.

האיפּערטהאיראָידיזם: דיעזער צושטאַנד איז פּונקט דער היפּוך פון דעם פריהערדיגען. די טעטיגקייט איז אַ צו שטאַרקע, די סימפּאַטישע נערווען־סיסטעם איז אַלעמאָל אָנגעשטרענגט, די טעמ־פּעראַטור איז מעגליך אַ הויכע, און מע פאַרליערט געוויכט. דאָס האַרץ און די צירקולאַציע זיינען אָנגע־שטרענגט, דער פּולס איז שנעל, און די אָנשטרענגונג מאַטערט שנעל אויס דאָס האַרץ. אַזוי ווי די נער־ווען־סיסטעם איז שטענדיג אויפגע־רעגט, ליידעט דער קראַנקער זעהר פיעל פון דער קליינסטער זאַך, ווי אַ געראַוויש, שלעכטע נייעס, אָדער אפילו געוועהנליכע פּאַסירונגען פון וועלכע אַ געזונטער מענש מאַכט ניט קיין איבריגען וועזען.

אורזאכען: עס זיינען פאראן דריי הויפט־אורזאכען פון אָט דעם פאל. ערשטענס, יעדער זאמלונגס־פונקט וואו עס פלאָדיען זיך מיקראָבען, ווי צ. ב. די טאָנסילס, צייהנער, אויסהוילונגען, די בלינדע קישקע דער גאל־פענכער, די גרויסע קישקע, אָדער דער דיך; אין יעדען פון די דאָזיגע ערטער קענען זיך אָנקלייבען מיקראָבען, וועלכע ווערען דערנאָך אריינגענו־מען אין בלוט אריין, און רייצען אויף די טהאיראָיד־דריזע פון האלז. צוויי־טענס, די ענטוויקלונג פון פארדאָרבענע פראָטעין־שטאָפען אין די געדערים און אנדערע טיילען פון קערפער, וועלכע פאראורזאכען א מין זעלבסט־פאר־גיפטונג (אָוטאָ־אינטאָקסיקיישאָן). פארבייגעהענדיג ווילען מיר באמערקען אז פלייש עסען און קאָפע טרינקען שאפען גיפטען אין קערפער וואָס רייצען אויף די האלז־דריזע, עהנליך צו דער ווירקונג פון א גיפטיגען שטאָף. אי־בערגעשטרענגטע געפיהלען זיינען אָפטמאָל די אורזאכע פון דער אויסערגע־וועהנליכער טעטיגקייט פון דער האלז־דריזע.

די לעצטע אורזאכע פון דעם צושטאנד איז אַן איבערטריבענע טעטיגקייט פון די אנדערע דריזען פון קערפער. אַן אויסערגעוועהנליכע אָנזאמלונג פון די פראָדוקטען פון אנדערע דריזען קאָנצענטרירען זיך אין דער האלז־דריזע, און אונטער זייער ווירקונג ארבייט די האלז־דריזע „אָווערטאַים", און דער־נאָך דער גאנצער קערפער.

באהאנדלונג: דער בעסטער מיטעל איז באזייטיגען אלע מינים גיפטען. רוה איז זעהר וויכטיג, ניט נאָר פאר דעם הארצען, נאָר אויך אום צו מינדערען די פראָדוקציע פון די גיפטען וועלכע צורייצען די דריזע. די שפייז דארף זיין פּאָרזיכטיג רעגולירט, און עס איז ראטהזאם אויסצושליסען פלייש פון דער שפייז. עלעקטריציטעט, אַן אייז־בייטעל און אנדערע מיט־לען ווערען געברויכט צו רעדוצירען די צירקולאציע פון בלוט צו דער דריזע, און דערמיט אויך מינדערען איהר טעטיגקייט.

די האלז־דריזע שפּיעלט א גרויסע ראָלע אין דער ערנעהרונג פון דעם קער־פער. דערמיט באנוצען זיך מאנכע „ספּעציאליסטען" צו רעדוצירען דאָס גע־וויכט פון דיקע מענשען, אָבער דאָס איז א געפעהרליכער שפּיעל, און זאָל דורכגעפיהרט ווערען נאָר אונטער דער לייטונג פון א געניטען דאָקטאָר. א סך מאָגערע מענשען זיינען מאָגער דערפאר וואָס זייער האלז־דריזע איז ניט נאָרמאל.

עס איז אויסגעפונען געוואָרען אז געוויסע יאָד־פּראָדוקטען זיינען זעהר ווירקזאם אָפּצוהאלטען די ענטוויקלונג פון א גאָידער, אָבער נאָר דער דאָק־טאָר זעלבסט זאָל עס פארשרייבען און געבען אינסטרוקציעס ווי אזוי צו נעהמען אָט דעם מיטעל.

## שטערונגען אין אייער־שטאָק

די געשלעכטליכע גלענדס אָדער דריזען זיינען זעהר וויכטיג אין דער ענט־וויקלונג פון די געשלעכטליכע פונקציעס. זיי ווירקען אויך אויף אנדערע גלענדס פון קערפער און ווערען אליין באאיינפלוסט פון אנדערע דריזען. די באקאנטשאפט מיט דיעזע פארבינדונגען צווישען גלענדס העלפט אונס בע־סער פארשטעהן די שטערונגען אין זייערע פונקציעס, איבערהויפּט פון איי־ער־שטאָק.

די פליסיגקייט פון אייער־שטאָק קאָנטראָלירט די מענסטרואציע, די

פונקציעס פון געבעהרען, און דער איבערגאַנגס־פּעריאָד פון דער יוגענט צו דער געשלעכטליכער רייפקייט. דער שטודיום פון דעם אייער־שטאָק־גלענד איז, ווי מע קען זעהן, זעהר אַ וויכטיגער.

די פונקציע פון אייער־שטאָק הויבט זיך אָן פון דעם פּעריאָד פון געש־לעכטליכער רייפקייט, און איז פאַראַנטוואָרטליך פאַר די אמוגעהייערע ענ־דערונגען פון דיעזער עפּאָכע, צ. ב. , די מענסטרואַציע; דערפון איז גע־דרונגען אַז יעדע שטערונג אין דער מינסטרואַציע קומט פון שטערונגען אין אָט דעם גלענד. די שטערונגען זיינען ענטוועדער אַ פאָלקאָמענער אָדער אַ טיילווייזער אויפהערען פון דער מענסטרואַציע. שוואַכקייט, געשלעכטלי־כע אַפּאַטיע און קאַלטקייט קומען פון דיזעלבע אורזאַכען.

מע קען לייכט זעהן אַז פיעלע נערוועזע צושטאַנדען קענען זיין די פאָלגען פון שטערונגען אין אייער־שטאָק; און פיעלע פאַלען פון נעוראַסטעניע און עהנליכע גייסטיגע אָדער פיזישע אומאָרדנונגען קענען האָבען אַ שייכות מיט דיעזען אָרגאַן.

## אַ כאַראַקטעריסטישער ביישפּיעל

אין אַ דורכשניטליכען פאַל פון אַזאַ שטערונג פיהלט די קראַנקע אומאַנ־גענעהמע סימפּטאָמען, ווי שווערקייט אין דיך, נערוועזקייט, אַלגעמיינע שוואַכקייט אַ געוויסע צייט פאַר דער מענסטרואַציע. די מענסטרואַציע פאַרשפּעטיגט, און דער פלוס איז אומבאַדייטענד. וועהרענט די מענסטרו־אַציע זאַמט זיך, ליידעט די פּאַציענטין אָפטמאָל פון פאַרקיהלונג; אָדער אַן אַמאָליגער טאָנסילאַיטיס ווערט ווידער טעטיג; קאָפּ־וועהטאָג איז אַ גאַנץ געוועהנליכע ערשיינונג; די קראַנקע איז אַזוי אויסגעמאַטערט און שוואַך, דאָס יעדער אומנאָרמאַלער צושטאַנד קען וועהרענט דיעזער צייט ווערען זעהר קריטיש. דאָס איז איבערהויפּט ריכטיג וועגען שווינדזוכט, און שווינדזיכ־טיגע פרויען מוזען דאַריבער רעגעלמעסיג אויפפּאַסען אויף זייערע אייער־שטאָק־פונקציעס. ווען די מענסטרואַציע קומט שוין ענדליך, הערען אויף די צרות ביז דעם נעקסטען פּעריאָד. פיעלע פאַלען פון נעוראַסטעניע און אַנ־דערע קראַנקהייטען האָבען אַ מעגליכע פאַרבינדונג מיט דער מענסטרואַציע.

קאַפּיטעל 22

# נערוועז־שטערונגען און קראַנקהייטען

## נעוראַלגיע

נעווראַלגיע איז א שמערצהאפטיגער צושטאַנד פון מאַרך־נערוועז, וועל־כער נעהמט זיך געוועהנליך פון קנאַפּער שפּייז, אָדער פון דער ווירקונג פון געוויסע גיפטען אויף דער נערוועז־סיסטעם.

עס טרעפט מעהרסטענס אין פרויען פון נערוועזען כאַראַקטער, אין די מיטעלע אָדער עלטערע יאָהרען.

א ו ר ז א כ ע ן : מענשען וועלכע לעבען אין קאַלטע, פייכטע קלימאַ־טען זיינען אונטערוואָרפען דערצו, און די אָנגריפע קומען אָפטמאָל פאָר וועהרענט דיווינטער מאָנאַטען, און דאַריבער איז פאַראַן עפּעס א פאַרבינ־דונג צווישען קלימאַט און דער קראַנקהייט. קעלט, פייכטקייט, אָדער א לופט־צוג זיינען די אָפטעסטע אורזאַכען פון אַזאַ אָנגריף.

העפטיגע אָנשטעקענדע קראַנקהייטען, הויפּטזעכליך טיפוס און מאַלאַ־ריע, כראָנישע אָנשטעקונגען, ווי צוקער־קראַנקהייט, אַנעמיע, סיפילים פון דער נערוועז־סיסטעם, און ענטצינדונג פון די געלענקע (ארטהראיטיס), מאַ־כען איינעם אונטערוואָרפען צו נעווראַלגישע אטאַקעס.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : די הויפּט־סימפּטאָמען זיינען שמערצען וואָס קומ־ען אָן אין ספּאַזמען, צווישען וועלכע דער קראַנקער האָט פריאָדען פון ער־לייכטערונג. די שמערצען זיינען גרויסע, צופּענדע, און שיסען ארויס אי־בער דער גאַנצער לענג פון די אָנגעגריפענע נערוועז. די נערוועז ווערען זעהר עמפּינדליך, אַזוי דאָס מע טאָר זיי ניט אָנריהרען. אין זעהר שאַרפע פאַלען צופּען די מוסקלען פון אָנגעגריפענעם טייל, און אויף דער הויט שפּירט זיך א ברענען און שטעכען, און עס איז מעגליך אַז עס זאָל אויף איהר אַרויס אַן אויסשיט. די נעווראַלגישע אטאַקעס טרעפען זעלטען אויף ביידע זייטען פון קערפּער אויף אַמאָל, און דויערען געוועהנליך נאָר עטליכע טעג, אָבער אַמאָל אויך עטליכע מאָנאַטען. די באַהאַנדלונג וועט באַטראַכט ווערען פאַר יעדער פאָרם באַזונדער.

### נעווראַלגיע פון געזיכט

דאָס איז די אַלגעמיינסטע פאָרם פון נעווראַלגיע. די מעהרסטע פאַלען טרעפען אין פרויען פון פינף און צוואַנציג ביז פופציג יאָהר אַלט.

א ו ר ז א כ ע ן : דער צושטאַנד ווערט אָפטמאָל איבערגענומען בירושה. מעהרסטע אָנגריפען טרעפען אין ווינטער, נאָך דעם ווי איינער איז געווען אַרויסגעשטעלט צו קעלט. אויגען־אָנשטרענגונג, אַן אָנשטעקונג פון די גריב־לאַך פון די געזיכטס־אבריס, קאַטאַר פון נאָז און האַלז, צופוילונג פון די צייה־נער, כראָנישע פאַרשטאָפּונג, אַנעמיע, צוקער־קראַנקהייט, אינפלוענזאַ, און

קראַנקהייטען פון די געלענקע קענען פאַראורזאַכען נעווראַלגיע פון דעם גע־זיכט. די עלטער האָט פיעל צו טהון מיט דער קראַנקהייט, ווייל די קראַנק־הייט באַווייזט זיך מעהרסטענס אין עלטערע מענשען.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : דער הויפּט־סימפּטאָם איז אַן אומגעהייערער וועה־טאָג אין דער ריכטונג פון געזיכטס־נערוו. דאַריבער פיהלט זיך דער וועהטאָג אין דעם אויגען־באַל, און אויף דעם שטערען; אויף דער זייט פון געזיכט, באַק־ביינער, און פון די אויבערשטע צייהנער; אָדער אין מויל און די אונ־טערשטע צייהנער. די אַטאַקעס פון וועהטאָג בויגען אַזש דעם קראַנקען איין אין דרייען, און ווערען באַגלייט פון ספּאַזמען פון די געזיכטס־מוסקלען, און פון אַ ברענען און שטעכען אין דער הויט. די אָנגעשטעקטע זייט איז רויטליך און געשוואָלען, און די סלונע און טרערען רינען מעהר ווי געוועהנ־ליך. מאַנכע מאָל ברעכט אויס די הויט. די אָנגעגריפענע נערוון און הויט זיינען זעהר עמפּפינדליך, און יעדע באַוועגונג פון געזיכט ביים רעדען אָדער ביים צוקייען די שפּייז ווערט מאַנכע מאָל באַגלייט פון גרויסע וועהטאָגען. די ערנעהרונג איז געשטערט, דער קראַנקער פאַרליערט געוויכט, שלאָפט ווייניג און איז גייסטיג געדריקט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : ווי ווייט מעגליך זאָל מען אויסגעפינען די אור־זאַכע און זי באַזייטיגען. די אַנעמיע, צוקער־קראַנקהייט, די מאַלאַריא א. ד. ג. , מוזען געהעריג באַהאַנדעלט ווערען. מע מוז באַהאַנדלען די אויגען־אָנשטעקונג, די אָנשטעקונג פון די געזיכטס־גריבלאַך, די פאַרדאָרבענע צייה־נער, און די אַנדערע אורזאַכען. באַשיצט דעם אָנגעגריפענעם טייל מיט אַ פלאַנעל־צודעק, אָדער באַוועל־צודעק. דויערהאַפטיגע הייסע מיטלען, ווי צ. ב. הייסע טיכער זיינען מעהרסטענס ראַטהזאַם.

אין אַ סך פאַלען איז אוממעגליך צו העלפען דעם קראַנקען, סיידען דורך אַן עדעלער אָפּעראַציע, וועלכע שניידט איבער דעם אָנגעגריפענעם נערוו, אָבער אַזאַ אָפּעראַציע זאָל געמאַכט ווערען פון איינעם וועלכער איז אַ ספּע־ציאַליסט אויף אַזעלכע אָפּעראַציעס. אמאָל קריעגט מען ערלייכטערונג דורך אַן איינשפּריץ.

## נעווראַלגיע פון די ריפּען־נערוון

דאָס איז אַ גאַנץ געוועהנליכע נעווראַלגיע וועלכע גריפט אָן די נערוון פון אַרום דעם ברוסט־קאַסטען, צווישען די ריפּען. דער וועהטאָג איז אַ שאַר־פער און שיסענדער, און פאָלגט אין דער ריכטונג פון די ריפּען־נערוון. אָפט־מאָל זיינען פאַראַן עמפּפינדליכע ערטער אין דער הויט, וואו די נערוון ליעגען נאָהענט צו דער אויבערפלאַכע; דאָס איז לעבען דעם ברוסט־ביין, פון פאָ־רענט, ביי דער זייט פון ברוסט־קאַסטען, און לעבען דעם רוקען־ביין.

די וועהטאָגען קומען אין ספּאַזמען, מיט עטוואָס ערלייכטערונג צווישען די ספּאַזמען. יעדע באַוועגונג פון קערפּער, ווי הוסטען אָדער ניסען, ברענגט פיעל ערגערונג. ניט זעלטען ברעכען אויס קליינע בלאָטערלאַך אויף דער הויט פון דעם אָנגעגריפענעם טייל.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : אין העפטיגע פאַלען זאָל דער קראַנקער געלעגט ווערען אין בעט און מע זאָל איהם געבען אַ היבשע דאָזע ביטער־זאַלץ (עפּ־סאָם סאָלטס). דויערנדע הייסע מיטלען צום אָנגעגריפענעם טייל העלפען פיעל צו מילדערען דעם וועהטאָג. כלאָראָפאָרם־זאַלב קען צוגעלעגט ווערען

צוויי מאָל טעגליך. אויב די הויט ברעכט אויס זאָל מען אָנשמירען געגוג אַק־סייד זאַלב. די טיילען זאָלען גוט אויסגעהיט ווערען פון פארקיהלונג.

## היפטען־וועהטאָג (סאַיעטיקע)

דאָס איז אַ נעווראַלגיע וועלכע גריפט אָן דעם היפטען־נערוו. אין מעהר־סטע פאַלען דויערט די אויפרעגונג פון נערוו ביז עס ענטוויקעלט זיך אָן עכטע נערוו־ענטצינדונג. עס איז אַ גאַנץ אַלגעמיינע שלאַפקייט, און קומט פאָר מעהרסטענס אין מענער, נאָך די דריי און דרייסיגער יאָהרען.

א ו ר ז א כ ע ן: חוץ די אַלגעמיינע אורזאַכען פון נעווראַלגיע, וועלכע זיינען שוין אָנגעוויזען געוואָרען, זיינען גאַנץ אָפטע אורזאַכען אַלקאָהאָל, אַ וואונד, רוקען־, אָדער היפט־קראַנקהייט, געשוויר פון דאָס געבעהר־מוטער, און שוואַנגערשאַפט.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן: היפטען־שמערץ קומט אָפטמאָל אָן שטופענווייז; אָנגריפע פון העפטיגע, רייסענדע, שיסענדע וועהטאָגען קומען אָן, לויפען אין דער ריכטונג פון דער רוקען־זייט פון היפט ביז דער קניע, און ווירקען אויף דער אויסערליכער זייט פון פוס. דיעזע העפטיגע וועהטאָגען ווערען נאָך ער־גער פון יעדער קליינסטער באַוועגונג, ווי אומגעהן אויף דער גאַס אָדער קלע־טערען שטיגען, ווייל דיעזע באַוועגונגען ציהען פאַנאַנדער דעם שוין אַזוי קראַנקען נערוו. די וועהטאָגען זיינען אַם ערגסטען ביינאַכט, און ווערען אַליץ אָפטער, ביז זיי ווערען כמעט אומאויפהערליך. דער קראַנקער שפּירט אַזוי ווי דער וועהטאָג וואָלט געקומען טיף פון דעם מוסקעל ארויס. ער שפּירט אַ שטעכען און ברענען, און שפּעטער ווערט די הויט ווי באַטויבט. אין העפ־טיגע פאַלען זיינען די מוסקלען אין קראַמפען, און דער פוס איז זעהר שוואַך. דער אָנגריף דויערט דריי אָדער פיער וואָכען, אָבער עס קען אויך דויערען פיעלע מאָנאַטען. אַמאָל באַווייזט זיך דער צושטאַנד אויף'ס ניי, אָבער ביי־דע פיס ווערען זעלטען אָנגעגריפען צו דערזעלבער צייט.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג: פאָלקאָמענע רוה אין בעט ביז דער וועהטאָג שטילט איין. צוויי טהעע־לעפעלאַך ביטער־זאַלץ זאָל געגעבען ווערען גלייך ביים אָנפאַנג, און די געדערים זאָלען געהאַלטען ווערען ריין.

יעדע אָנשטרענגונג זאָל געמאַכט ווערען צו באַזייטיגען די אורזאַכע, און צו העלפען דעם אַלגעמיינעם געזונט. מע קען אַרומבינדען דעם פוס מיט אַ שטייפען באַנדאַזש, עטוואָס איינבויגענדיג די קניע, אָדער מע זאָל דעם פוס באקוועם מאַכען מיט קישענס, און מע זאָל איהם לאָזען פאָלקאָמען רוהיג.

דויערענדע הייסע מיטלען צום פוס צוויי מאָל אַ טאָג זיינען אויך ראטה־זאַם, און זאָלען באַגלייט ווערען פון אַן איינשמירונג מיט כלאָראָפאָרם־זאַלב; דאַן זאָל דער פוס גוט אַרומגעוויקעלט ווערען מיט באַוועל־פוך און זאָל באַנ־דאַזשירט ווערען אום אַז עס זאָל איינהאַלטען די וואַרעמקייט.

אין זעהר פאַרצויגענע פאַלען איז אַמאָל גוט צו געבען לייכטען מאַסאַזש, אויסציהען דעם נערוו דורך איינבויגען דעם היפט איבער דעם בויך, און פּי־זישע איבונגען.

## נעווראַלגיע פון אייער־שטאָק

דיעזער מין נעווראַלגיע באַווייזט זיך דורך שטאַרקע וועהטאָגען אין דעם

אייער־שטאָק, וואָס קומט פון בלוט־אָנזאַמלונג פון עפּעס אַן אָרגאַנישער קראַנקהייט, אָדער דערפון וואָס דער אָרגאַן איז ארויס פון זיין אָרט. די אָנ־גריפע זיינען אָפטמאָל פארבונדען מיט די מענסטרואַציעס. רוה אין בעט, הייסע דושעס וועהרענט צוואַנציג מינוט אין ליעגענדער פּאָזיציע, הייסע מיט־לען צום בויך און הייסע זיץ־בעדער זיינען די בעסטע מיטלען. אמאָל איז נויטיג כירורגישע באהאנדלונג.

## נערוועו־ענטצינדונג (ניוראַיטיס)

ניוראַיטיס איז אַן ענטצינדונג פון די מאָטאָר־ און עמפּינדונגס־נערוועו. אויב עס ווערט אָנגעגרעפען נאָר איין נערוו איז עס אַ לאָקאַלער ניוראַיטיס, אָבער אויב עס ווערען אָנגעגריפען פיעלע נערוועו איז עס אַן אַלגעמיינער אָדער פיעלפאַכער ניוראַיטיס.

א ו ר ז א כ ע ן : אַ לאָקאַלער ניוראַיטיס קומט פון אַ געשעדיגטען נערוו, ווי פון אַ קלאַפּ, אַן אויסוויכונג, אָדער פון אַ צו לאַנגען דרוק, אָדער פון קעלט.

איין מין ניוראַיטיס איז באַקאַנט אַלס „פּאַראַליז פון שבת צו נאַכט“. עס טרעפט, למשל, אַז איינער האָט יענע נאַכט איבערגעגעסען, קומט אַהיים שפּעט אין דער נאַכט און פאַלט ממש אריין אין אַ טשער און שלאָפט איין, מיט דער האַנט אַלס זיין צוקאָפּענס. ווען ער כאַפּט זיך ווידער אויף, גע־פינט ער אַז זיין האַנט איז פּאַראַליזירט דערפון וואָס דער קאָפּ האָט זי אַזוי לאַנג צוזאַמענגעדריקט. גליקליכערווייזע זיינען אַזעלכע פאַלען קורירבאַר.

פיעלפאַכער ניוראַיטיס שטאַמט פון אַ רייע אורזאַכען, אָבער דער הויפּט־קוואַל זיינען גיפטיגע שטאָפען אין דעם קערפּער. אַלקאָהאָל איז פּאַראַנט־וואָרטליך פאַר מעהר איידער פינף און זעכציג פּראָצענט פון אַזעלכע פאַלען.

דערנאָך קומען די מיקראָבען־גיפטען פון אַזעלכע קראַנקהייטען ווי דיפ־טעריט, אָדער שווינדזוכט, סיפיליס, אינפלוענזאַ, פּאָקען, טיפוס, אָדער העפטיגער רעוומאַטיזם, און סקאַרלאַטינע. זעהר געצעהלטע פאַלען קומען פאָר פון מעטאַל־פארגיפטונג ביי די וואָס ארבייטען ביי בליי, אַרסעניק, קוועק־זילבער, פאָספאָר, און אַנילין־פאַרבען. פיעלפאַכער ניוראַיטיס קען אויך קומען פון עפּעס אַ כראָנישער קראַנקהייט, ווי דיאַאַביטיס, (צוקער־קראַנקהייט), קענסער און אַנעמיע. טהעע און קאַפע מוזען אַריינגערעכענט ווערען אַלס אורזאַכען פון דער דאָזיגער קראַנקהייט.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : דער וויכטיגסטער סימפּטאָם פון לאָקאַלען ניוראַי־טיס איז אַ שטאַרקער וועהטאָג וואָס ברענט און עגבערט איבער דער גאַנצער לענג פון דעם נערוו. דער נערוו ווערט צאַרט, די הויט עמפּינדליך, רויט און גלאַנציג.

די סימפּטאָמען פון פיעלפאַכען ניוראַיטיס זיינען : אַ זשומענדע באַ־טויבטקייט, וועהטאָג, און אַ שוואַכקייט וועלכע ווירקט הויפּטזעכליך אויף די אונטערשטע גלידער. די שמערצען זיינען גרויס, אומאויפהערליך און ברענענד. דער נערוו ווערט צאַרט און מעגליך צוואוואַקסען. די הויט איז רויטליך, גלאַנציג און וואַסער־זיכטיג. די מוסקלען ווערען ווייך, שוואַך, און אין מאַנכע פאַלען צייגען זיי סמנים פון אויסצעהרונג. די פיס ווערען שוואַך און אמאָל פּאַראַליזירט. אויב אפילו דער קראַנקער איז פעהיג אַרומצוגעהן,

איז ער געצוואונגען אויפצוהויבען דעם פוס זעהר הויך פאַר יעדען טריט כדי דער לויזער פוס זאָל זיך ניט אַרומשלעפּען אויף דעם באָדען. אמאָל ווערען די אָרעמס און די הענט אויך אָנגעגריפען פון דעם וועהטאָג און שוואכקייט; דאָס טרעפט איבערהויפּט אין אַ ניוראַיטיס פון בליי־פאַרגיפטונג, וועלכע גריפט אָן דעם האַנט־געלענק.

כאָטש די קראַנקהייט איז זעהר שמערצליך און דערקוטשענד, קען מען זי אָבער פאַלקאָם אויסקורירען דורך פּאַסיגע מיטלען אין אייניגע מאָנאַטען ביז אַ יאָהר צייט.

באַהאַנדלונג: ערשטענס מוז מען באַזייטיגען די אורזאַכע פון דער קראַנקהייט. יעדער אַלקאָהאָלישער געטראַנק מוז אויסגעווייכט ווערען ווי אַ פּעסט. אין אַ פיעלפאַכען ניוראַיטיס איז נויטווענדיג פאָלקאָמענע רוה אין בעט. הייסע מיטלען פון צוואַנציג מינוט, צוויי־דריי מאָל אַ טאָג, וועלען מילדערען די שמערצען. ווייטער זאָל מען די אָנגעגריפענע טיילען אָנשמירען מיט אַ סאָלושאָן פון מענטהאָל און ווינטערגרין אויל, און דאַן צו־דעקען מיט וואַטע און אַרומבינדען מיט אַ באַנדאַזש. פאַר לאָקאַלע באַהאַנד־לונג איז גוט די פאָלגענדע פּרעסקריפּשאָן:

℞

| | | |
|---|---|---|
| מענטהאָל | 4 | דראַכמעס |
| ווינטערגרין אויל | 2 | דראַכמעס |
| פעפערמינט אויל | 2 | דראַכמעס |
| אַלקאָהאָל | 4 | דראַכמעס |

באַטויבענדע דראָגס זאָלען אויסגעווייכט ווערען. אַ דויערענדע באָד פון 97 גראַד, פ. איז ניצליך ווען די טיילען זיינען זעהר צאַרט און די קראַנקהייט האָט אָנגעגריפען אַלע עקסטרעמע גלידער. מאַסאַזש איז ראַטהזאַם ערשט דאַן ווען די שמערצליכע שטופע איז פאָריבער.

די געדערים מוזען געהאַלטען ווערען פריי, און די שפּייז זאָל זיין אַן איינפאַכע און לייכטע, ווי פרוכט, פריש־צומאַלטע געטריידע, מילך, און פרישע וועדזשעטעבלס.

גאַלוואַנישע עלעקטריציטעט פון דעם פּאָזיטיווען פּאָלוס קען אויך העל־פען צו מילדערען די שמערצען, און אפילו נאָך דעם איז ניצליך דער אונטער־בראָכענער עלעקטרישער שטראָם צו שטאַרקען די פאַרצעהרטע מוסקלען.

## רויז, אָדער לישאַי (שינגלס)

אַ רויז איז אַ שמערצליכע, צייטווייליגע, אָבער אמאָל אויך כראָנישע אָנשטעקונג פון די עמפּינדונגס־נערוועז, וועלכע קומט ענטוועדער פון אַן ענטצינדונג פון די נערוו־צעלען אין דעם רוקען־מאַרך, אָדער קאָפּ־מאַרך, וואו די נערוועז האָבען זייער אורשפּרונג. די אורזאַכע איז געוועהנליך אַ ספּעציפישע אָנשטעקונג פון אָט די נערוו־צעלען, און דאָס קען קומען פון אָנגעשטעקטע טאָנסילס, קראַנקע צייהנער, אָנשטעקונגען פון די ביינער־קאַ־נאַלען פון געזיכט, א. ד. ג. . עס קען נאָכפאָלגען אַ שווינדזוכט אָדער אַן אַנדער קראַנקהייט, ווי ניומאָניע, ענטצינדונג פון קאָפּ־און רוקען־מאַרך (מע־נינדזשאַיטיס), און מאַלאַריע.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן: די הויפּט־סימפּטאָמען זיינען נעווראלגישע וועה־טאָגען, און אַן אויסברוך אויף דער הויט אין דעם שמערצהאפטען טייל. א אָפטמאָל אָנגעגריפענער אָרט געפינט זיך אויף דער זייט פון ברוסט־קאַסטען אין דער ריכטונג פון איינער אָדער מעהרערע ריפּען־נערוועז. נאָך איינינע טעג פון אַלגעמיינער געדריקטער שטימונג, עטוואָס פיבער, און מאָגען־קראַנקהייט, ווערט דער קראַנקער פּלוצים אָנגעגריפען פון וועהטאָגען אין דער זייט, וועלכע זיינען צוערשט מילד, אָבער וועלכע ווערען באַלד אומ־געהייער העפטיג. נאָך דריי אָדער פיער טעג ערשיינט א רויטער אויסברוך אויף דער הויט איבער א שמאָלען שטך וועלכער גרייכט ארום א העלפט פון דעם ברוסט־קאַסטען. דאָס ווערט גלייך נאָכגעפאָלגט פון אַן אויסברוך פון קליינע וואַסער־בלאָטערלאַך, וועלכע ווערען שפּעטער אָנגעפילט מיט א בלאָ־טערדיגער אָדער אייטערדיגער פליסיגקייט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: רוה אין בעט איז די ערשטע נויטווענדיגקייט. יעדער קוואַל פון אָנשטעקונג, ווי קראַנקע צייהנער, אָדער טאָנסילס, מוזען באַזייטיגט ווערען. אויב די אורזאַכע איז א סיפיליס, שווינדזוכט, דיאַ־ביטיס, אָדער מאַלאַריע, זאָל עס באהאנדעלט ווערען פון א דאָקטאָר. א מאָסטערד־פלעסטער, א מילדער הייסער טוך (פאָמענטעישאָן), צוגעלעגט צום שמערצהאפטען טייל צוויי מאָל א טאָג, און א לאָקאַלע אָנווענדונג פון זינק אָקסאיד זאַלב אָדער סטעארין אָוו זינק פּאודער, וועלען אויך העלפען צו מילדערען דעם וועהטאָג. די שפּייז זאָל זיין איינפאַך און נאַהרהאפטיג, און קען באַשטעהן פון מילך, אייער, תבואה און פרוכט.

מיטלען וועלכע וועלען העלפען שוויצען און אויסלעערען די געדערים זיינען ראַטהזאַם.

## נעוורַאַסטעניע, אָדער נערוועָן־ערשעפּונג

נעוראַסטעניע איז א כראָנישע אומאָרדנונג אין דער נערוועָן־סיסטעם, וועלכע צייכענט זיך אויס דורך שוואַכקייט און נערוועזער ערשעפּונג. עס ענטוויקעלט זיך געוועהנליך אין פערזאָנען וועלכע האָבען גע'ירש'ענט אַן אי־בערעמפּינדליכען נערוועזען טעמפּעראַמענט, מיט קנאַפּען רעזערוו פון נער־ווען־ענערגיע.

א ו ר ז אַ כ ע ן: די אורשפּרינגליכע אורזאַכע איז א צו גרויסע גייי־סטיגע אָנשטרענגונג. ביי פיעלע מענשען קומט עס פון דעם שווערען טעג־ליכען קאַמף פאַר דער עקזיסטענץ. דאָס ווערט נאָך אָפטמאָל ערגער געמאַכט דורך זאָרגען און דעם געברויך פון אויפרעגענדע מיטלען. די לאַנגע ארבייטס־שטונדען אין שלעכט־אויסגעלופטערטע אָפיסעס, צו גרויסע גייסטיגע אָנ־שטרענגונג, מיט קנאַפּער פיזישער טעטיגקייט, די שאַרפע קאָנקורענץ אין דעם געזעלשאַפטליכען און געשעפטליכען לעבען, און די אַלגעמיינע „האָרי־אָפּ"־שטימונג פון דעם היינטיגען לעבען, — אַלע דיעזע זיינען פאַקטאָרען וועלכען ברענגען דעם צושטאַנד פון נערוועזער ערשעפּונג. אין אייניגע פאַ־לען איז די הויפּט־אורזאַכע עפּעס א קריטישע קראַנקהייט, געשלעכטליכע איבערמעסיגקייט, דער געברויך פון טאַבאַק אָדער אַנדערע דראָג־געוועהנ־הייט, אָדער א שעדיגונג.

די סימפּטאָמען פון נעוראַסטעניע זיינען פאַרשיידענע. דער וויכטיגסטער

סימפּטאָם איז פיליייכט אַ נערוועזע מיעדקייט נאָך דער מינדעסטער אָנ־שטרענגונג, סיי גייסטיגער, סיי פיזישער. דער קראַנקער איז ניט פעהיג צו קאָנצענטרירען זיינען געדאַנקען אויף אַ באַשטימטען צוועק, זיין שטימונג איז אַ געדריקטע, געמישט מיט מורא און אַנגסט. ער באַקלאָגט זיך אויף שלעכטען זכרון און האָט מורא אַז ער וועט פאַרליערען זיין פאַרשטאַנד. אין קאָפּ שפּירט זיך אַ פולקייט, דרוק און וועהטאָג. דאָס זעלבע שפּירט זיך אין האַלז, צווישען די שולטערס, אָדער אין רוקען און פיס. געוויסע ערטער אויף דעם רוקען זיינען צאַרט און עמפּינדליך. איבעלקייט, אַ זשומען אין די אויערען און האַרץ־קלאַפּעניש זיינען אויך גאַנץ געוועהנליכע סימפּטאָמען פון נעווראַסטעניע. דער קראַנקער באַקלאָגט זיך אויף קאַלטע פיס, קאַלטע, קלעפּעדיגע הענט און אַ שפּאַרען פון בלוט צום קאָפּ. דער אַפּעטיט איז זעהר קאַפּריזנע, די פאַרדייאונג איז אַ געשטערטע און אַ פאַרשטאָפּונג איז אַל־געמיין. עס איז מעגליך אויך פאַראַן פיזישע שוואַכקייט און פאַרלוסט פון געוויכט. שלאָפלאָזיגקייט איז אויך אַ זעהר אומאַנגענעהמער סימפּטאָם פון נעווראַסטעניע.

באַהאַנדלונג: די באַהאַנדלונג פון נעווראַסטעניע פאָדערט אַ סך טאַקטישקייט, הארצליכען מיטגעפיהל מיט דעם קראַנקען, אומבאַגרע־נעצטע געדולד, און געוויסע באַקוועמליכקייטען. די מילדערע פאַלען קענען באַהאַנדעלט ווערען אין דער היים, אָבער דער סאַניטאַריום איז דער בעסטער אָרט פאַר אַזאַ קראַנקען. מע מוז דעם נעווראַסטעניקער שטענדיג פאַרזיכע־רען אַז זיין קראַנקהייט איז ניט קיין אָרגאַנישע, אַז זי איז קורירבאַר, און אַז אויב ער וועט מיטאַרבייטען אין יעדען פּרט, קען ער זיכער צוריקגעווי־נען זיינע קרעפטען. דער קראַנקער ווערט געזונט אין זעקס מאָנאַט ביז אַ יאָהר צייט.

אַזוי ווי די הויפּט־אורזאַכע איז איבעראָנשטרענגונג, מוז רוה שפּיעלען די וויכטיגסטע ראָלע אין דער באַהאַנדלונג. אין זעהר קריטישע פאַלען, ווען דער קראַנקער פאַרליערט אין געוויכט, איז ראַטהזאַם איהם לאָזען רוהען אין בעט איניגע וואָכען, און איהם שפּייזען בלויז מיט מילך. אין מילדערע פאַ־לען זאָלען די קראַנקע טהון ווענינער ארבייט ווי עס איז זייער געוועהנהייט, און זיך ערלויבען מעהר רוה. זיי זאָלען אויסמיידען יעדע אויפרעגונג און אויסווייכען אַלע אויפרעגענדע מיטלען, ווי, למשל, אַלקאָהאָל, טאַבאַק, טהעע, קאָפע, און פּעטענט מעדיצינען. אַ רייזע צו די בערג, אָדער צום ברעג ים וועט מעגליך אויך העלפען שנעלער געזונט ווערען. דראָגס זיינען ווערטהלאָז אין אַזאַ פאַל, און קענען בלויז אָנטהון שאָדען. וואַסער־מיטלען זיינען זעהר ניצליך, איבערהויפּט אין אַ סאַניטאַריום, ווייל דאָרט ווערען זיי וויסענשאַפטליך צוגעפּאַסט צו די באַזונדערע באַדירפנישע פון יעדען קראַנקען. אַ שפּריץ־באָד אָדער אַ קאַלטע שוואַם־באָד יעדען פריהמאָרגען, נאָכגעפאָלגט פון אַן ענערגישער איינרייבונג, איז אַן אויסגעצייכענטער טאָ־ניק. מילדע הייסע טיכער (פאָמענטיישאָנס) צום רוקען, אָדער אַ לעבליכע באָד פון 96־98 גראַד פ., יעדען אָווענט, איז אַ גוטער מיטעל פאַר שלאָפ־לאָזיגקייט.

## וויטעס־טאַנץ (קאָרעאַ)

וויטעס־טאַנץ איז אַ שאַרפע, אָנשטעקענדע קראַנקהייט, וועלכע גריפט

מעהרסטענס אָן קינדער. די קראַנקהייט איז זעהר אַלגעמיין אין קינדער פון פינף ביז פופצעהן יאָהר, און אין אַזעלכע קינדער וואָס זיינען פון דער נאַטור נערוועז און געשפּאַנט, באַזאָנדערס סקוהל־מיידלאַך וועלכע שטודיערען איבער דער מאָס. די אורזאַכע איז דערזעלבער מיקראָב וואָס פאַראורזאַכט טאָנסילאַיטיס, רעוומאַטישען פיבער און האַרץ־קראַנקהייט אין קינדער.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: א גאַנצע וואָך פאַר דעם אָנגריף איז דאָס קינד אויפגערעגט, נערוועז און קאַפּריזנע, דער שלאָף איז געשטערט, און ווערט אַמאָל באַגלייט פון קאָשמאַרען. די קראַנקהייט צייכענט זיך אויס דורך ניט־ווילענדיגע, אומרעגעלמעסיגע, טרייסעלדיגע באַוועגונגען, וועלכע הויבען זיך אָן פון איין האַנט אָדער אָרעם, און פאַרשפּרייטען זיך שנעל צו דער צווייטער האַנט און אָרעם, צום געזיכט און צו די פיס.

די טרייסעלדיגע באַוועגונגען הערען ניט אויף די גאַנצע צייט וואָס מען איז וואָך און ווערען העפטיגער פון אויפרעגונג אָדער צוטומלונג, אָבער זיי הערען אויף ווען דער קראַנקער שלאָפט איין. דאָס קינד ציהט צוזאַמען זיינע שולטערס, מאַכט גרימאַסען, און קען זיך מאַנכע מאָל ניט שפּייזען. אין שאַרפע פאַלען איז פאַראַן פיבער, די שפּראַך איז ענטוועדער געשטערט אָדער אין גאַנצען אָפּגענומען, און עס איז שווער ארומצוגעהן.

געוועהנליך ווערט דער צושטאַנד באַגלייט פון א העפטיגער האַרץ־קראַנקהייט, און מיט אַן ענטצינדונג פון איינעם אָדער מעהרערע געלענקע. א דורכשניטליכער אָנגריף דויערט פון זעקס ביז אַכט וואָכען. ערהאָלונג איז אַלגעמיין אין קינדער, אָבער די קראַנקהייט באַווייזט זיך געוועהנליך נאָך אַמאָל.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: די ערשטע נויטווענדיגקייט איז פאָלקאָמענע רוה פון גייסט און קערפּער. דאָס קינד מוז גענומען ווערען פון דער סקוהל און געלעגט ווערען אין בעט אין אַ גוט־אויסגעלופטערטען צימער, און זאָל דאָרט בלייבען וועניגסטענס עטליכע טעג אין מילדערע פאַלען, ביז עטליכע וואָכען אין מעהר קריטישע פאַלען. אָט די געצוואונגענע רוה העלפט צו דערזעלבער צייט פאַרקלייגערען אי די העפטיגקייט פון די באַוועגונגען אי די געפאַהר פון אַ קריטישער האַרץ־קראַנקהייט. די אַנדערע קינדער זאָלען אויסגעשלאָסען ווערען פון קראַנקען־צימער.

אויב עס איז נויטיג אַז דער קראַנקער זאָל פאַרבלייבען אין בעט אַ לענגערע צייט, זאָל מען אויסמיידען שוואַכקייט און פאַרצעהרונג פון די מוסקלען דורך מאַסאַזש און קינסטליכע באַוועגונגען. א טעגליכע וואַרעמע באָד פון 96־98 גראַד פ. , וועהרענט איין שטונדע איז אַ גוטער באַרוהיגענדער מיטעל. אַ לעבליכע באָד אָוועגטס, וועהרנט 20 מינוט, מיט אַ קאַלטען קאָמפּרעס צום קאָפּ, וועט העלפען איינשלאָפען. אויב דער פּולס איז זעהר שוואַך זאָל מען צולעגען אַן אייז־בייטעל איבער דעם האַרצען וועהרענט 20 מינוט, יעדע דריי שטונדען.

עס איז זעהר וויכטיג אַז אַ דאָקטאָר זאָל מאַכען אַן אונטערזוכונג כדי צו באַשטימען אויב דער קראַנקער ליידעט פון קראַנקע טאָנסילס, אַדענאָידס, קראַנקע ציינער, אָדער אָנגעשטרענגטע ראיה, ווערים אין בויך, אָדער אַ צונויפגעקלעפּטע ערלה.

די שפּייז זאָל זיין איינפאַכע און נאַהרהאַפטיגע. אין פיבער איז בעסער צו געבען מילך און פרוכט־זאַפטען. די געדערים זאָלען זיין אָפען, און פאַר דעם צוועק זאָל מען איינגעהמען אַ קעסקערע טעבלעט פון 3 גראַן יעדע נאַכט.

## קאָפּ־שווינדעל (וואָירטיגאָ)

קאָפּ־שווינדעל איז אַ סימפּטאָם פון פאַרשיידענע קראַנקהייטען, הויפּט־זעכליך פון מאָגען און דער לעבער. עס טרעפט אויך אין „בראַיט׳ס דיזיז“.

קאָפּ־שווינדעל איז אַ גאַנץ געוועהנליכע ערשיינונג אין האַרטע אַרטע־ריעס און הויכען בלוט־דרוק. עס טרעפט אויך אין געוויסע האַרץ־קראַנק־הייטען און אין געשווירען אין מאַרך, און טרעפט אָפּטמאָל פאַר אַן אָנגריף פון דאָס פאַליגע (עפּילעפּסיע).

קאָפּ־שווינדעל קען אויך שטאַמען פון שלעכטער ראיה. אין אַלע דער־מאָנטע פאַלען ערשיינט דאָס שווינדלען אין פּלוצימדיגע אָנגריפע. וועהרענט דיזע אָנגריפע זאָל דער קראַנקער אַוועקגעלעגט ווערען. אויב דער צושטאַנד ווערט ניט בעסער נאָך רוהע, אַן אָפּפיהרונגס־מיטעל, און איינפאַכער שפּייז, זאָל מען זיך בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר וועגען דעם.

## דאָס פאַליגע (עפּילעפּסיע)

דאָס איז אַ קראַנקהייט וועלכע צייכענט זיך אויס דורך קאָנוואולסיווע אָנגריפע פון אומבאַקאַנטער אורזאַכע. עס איז אָנגענומען ביי פיעלע אַז דיע־זער צושאַנד איז פּשוט אַ מין נערווען־שטורעם, אָדער אַן אויסברוך פון אַ צו לאַנג איינגעהאַלטענער נערווען־ענערגיע.

עפּילעפּטישע אָנפאַלען פאַנגען זיך אָן אין דער יוגענט, זעלטען נאָך די צוואַנציגער. אָנגריפע אין מענשען איבער די פיערציגער קומען פון מאַרך־געשווירען, מאַרך־סיפילים, אָדער פון האַרט־געוואָרענע מאַרך־אַרטעריעס.

מע גלויבט אַז עפּילעפּסיע איז הויפּטזעכליך אַ גע׳ירש׳ענטער צושטאַנד. פיליכט האָט איין צד פון די עלטערען געליטען פון עפּילעפּסיע, אָדער ער איז געוועזען אַן אַלקאָהאָליקער, אָדער אַ מיטגליעד פון דער משפּחה האָט גע־ליטען פון היסטערישע אַטאַקעס, אָדער פון וויטעס־טאַנץ, מיגרען אָדער פון שוואַכזיניגקייט. שכרות, קאָפּ־וואונדען, אָנשטרענגונג פון דער ראיה, גע־דערים־פּאַראַזיטען, אַדענאָידס, א. ד. ג. אין אַ נערוועזער פּערזאָן קענען אָנ־ברענגען דעם אָנגריף.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: עס איז אַ שוידערהאַפטע זאַך צוצוזעהן די קאָנ־וואולסיעס פון עפּילעפּסיע. זיי קומען אָן פּלוצלונג, אָפּטמאָל אָהן שום וואָר־נונג. דער קראַנקער גיט אַן אויסגעשריי, ווערט שטייף, פאַלט, אָדער ווערט געוואָרפען צו דער ערד, וואָס פאַראורזאַכט אָפּטמאָל ערנסטע שעדיגונגען. דער ליידענדער פאַרליערט דעם באַוואוסטזיין און קען דורך קיין מיטעל ניט דערמינטערט ווערען פאַר דער צייט. נאָך דער שטייפקייט וועלכע דויערט אַ מינוט, הויבט זיך אָן אַ העפטיגער, קאָנוואולסיווער טרייסלען מיט די אָרעמס, פיס, רומפּ, אויגען, און געזיכט. די באַקען־ביינער קריצען און מאַ־כען שרעקליכע גרימאַסען, וועלכע קענען אַמאָל שעדיגען די צונג און די באַ־קען, וועהרענט פון מויל קומט אַרויס אַ בלוטיגער שוים.

דער אָטהעמען איז געשטערט, און דאָס געזיכט ווערט טונקעל און שוואַרץ־בלוי. דער קראַנקער לאָזט אומווילענדיג די אורין, און לעערט אַמאָל אויך אויס דעם אינהאַלט פון די געדערים. נאָך אַ דריי אָדער פיער מינוט פון אָט דער שוידערליכער סצענע, הערען אויף די קאָנוואולסיעס און די שטייפקייט, דער אָטהעמען ווערט שווער און גערוישיג, און דער קרבן בלייבט

ליגען אין א צושטאנד פון רוהיגער באוואוסטלאָזיגקייט וועהרענט עטליכע מינוט ביז א שטונדע צייט.

נאָך דעם אָנפאַל, האָט דער קראַנקער קיין האנונג וועגען דער געשעהעניש. ער בלייבט אין א האלב־צומישטען צושטאנד וועהרענט פיעלע שטונדען און ווייס ניט וואָס ער טהוט. אין אזא צושטאנד האָבען פיעלע אזעלכע קראנקע אוועקגעוואנדערט פון זייער היים און זיינען קיינמאָל מעהר ניט אהיימגעקומען. אזעלכע קראנקע זיינען אויפרעגבאר, קאפריזנע, און זיינען פעהיג צו באגעהן פארברעכערישע אקטען.

באהאנדלונג: וועהרענט דעם אָנפאַל זאָל דער קראַנקער באשיצט ווערען פון א מעגליכער שעדיגונג, זיינע קליידער זאָלען לויז געמאכט ווערען, און א שטיקעל האָלץ אָדער קאָרעק זאָל אריינגעשטעקט ווערען צווישען זיינע צייהנער, כדי צו פארהיטען זיין צונג פון צוביסען ווערען.

בלויז א קליינער טייל פון עפילעפטיקער ווערען פאָלקאָמען געזונט. מע מוז גרינדליך אונטערזוכען די אָנרעגענדע אורזאכע פון דעם אָנפאַל און עס זעהן באזייטיגען. אלקאָהאָלישע געטרענקע זאָלען דעם קראנקען קיינמאָל ניט ערלויבט ווערען.

די שפייז איז זעהר וויכטיג. די עפילעפטיקער זיינען געוועהנליך גרויסע פרעסער. פלייש, טהעע אָדער קאָפע און צו רייכע געבעקס זאָלען ניט ערלויבט ווערען. זאלץ זאָל געברויכט ווערען זעהר שפּאָרעוודיג. די מאָלצייטען זאָלען זיין זעהר רעגעלמעסיג, שפּאָרעוודיג, און זאָלען באשטעהן הויפּטזעכליך פון פרוכט, גאנצער תבואה, צוויבאק, מילך און ווערזשעטעבלס. אייער, שויטען־פרוכט, ניס און קעז זאָלען געגעסען ווערען שפּאָרעוודיג.

די געדערים מוזען געהאלטען ווערען אָפען ענטוועדער דורך ספעציעלער שפייז, אָדער דורך אָפּפיהרונגס־מיטלען, אָדער דורך א קליסטער. יעדער קוואל פון אומדירעקטער אויפרעגונג, ווי אָנגעשטעקטע ראיה, אָנוואוקס אויף דער נאָז, צואוואקסענע טאָנסילס און אדענאָידס, צונויפגעקלעפּטע ערלה, אָדער געדערים־פאראזיטען, מוזען באזייטיגט ווערען. די הויט זאָל געהאלטען ווערען אין אקטיווען צושטאנד דורך וואַרעמע בעדער. דער קראַנקער זאָל פיהרען א רוהיגען לעבען אויף דער פרייער לופט, און זאָל מאכען רעגעלמעסיג פיזישע איבונגען. בראָמאיד אָוו סאָדע אָדער פּאטעש זאָל געגעבען ווערען נאָר אויב דער דאָקטאָר פארשרייבט עס. דיעזע דראָגעס באטויבען די נערוועך־סיסטעם, קענען פאראורזאכען אן אויסברוך אויף דער הויט און זיי שטערען אָפטמאָל דער פארדייאונג.

## היסטעריע

היסטעריע איז א צושטאנד אין וועלכען געוויסע געדאנקען האָבען דעם רשות איבער דעם קערפּער און פאראורזאכען אומנאָרמאלע ענדערונגען אין זיינע פונקציעס.

אורזאכען: די הויפּט־אורזאכע איז א גע'ירש'ענטער נערוועזער טעמפּעראמענט, און אן אומגינסטיגע ערציהונג. די דאָזיגע גייסטיגע אנאָמאליע מערקט זיך מעהרסטענס אין מיידלאך און יונגע פרויען פון נערוועזען טעמפּעראמענט, וועלכע זיינען ערצויגען געוואָרען פון צו סענטימענטאלע עלטערען אָדער פריינד צו פאָדערען מאָמענטאלע באפרידיגונג פון יעדען וואונש אָדער קאפּריז.

שלעכטע היגיענע, איבערטריבענער שטודיום אין דער שולע, איבערענט־וויקעלטער גייסט אין א שוואכען קערפּערל, זיינען ווייטערע פאקטאָרען. די לאַטיינישע ראַסען זיינען באַזאָנדערס אונטערוואָרפען צו היסטעריע. דער צושטאַנד ענטוויקעלט זיך צווישען דער עלטער פון צוועלף ביז די צוואַנציג־ער. אַן עקסטרעמע פיזישע אויסגעמאַטערטקייט, א קריטישע קראַנקהייט, א גייסטיגע אויפרודערונג (איבער געשעפטליכען דורכפאַל, אָדער אומערוויי־דערטער ליעבע), א שעדיגונג, און די שטערונגען אין דער מענסטרואַציע, זיינען די אַלגעמיינע אָנרעגענדע אורזאַכען.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : עס איז ניט פאַראַן קיין אַנדער צושטאַנד וואָס זאָל זיך באַווייזען אויף אַזוי פיעלע אופנים ווי היסטעריע. דער ענגלישער דיכטער קאָולרידזש האָט זיך אויסגעדריקט אַז „היסטעריע קען מען אָנרופען מימאָזע, ווייל זי פעלשט אַזוי פיעלע קראַנקהייטען, און אפילו דעם טויט“.

איידער עס קומען די קאָנוואולסיעס ווערט די פּערזאָן אויפגערעגט, פאַר־טיפט אין זיך, אומצופרידען, און האָט אַן אויסערגעווערהנליכען בענקען נאָך סימפּאַטיע. אָפטמאָל קומט פּאָר א שטורעם פון געפיהלען, באַגלייט פון טרע־רען אָדער געלעכטער, און די קראַנקע זינקט אין א האַלב־באַוואוסטלאָזען צושטאַנד, דער קערפּער ווערט שטייף, די אויגען צוגעמאַכט, זי ענטזאָגט זיך צו רעדען, און טרייסעלט מעהר־וועניגער מיט דעם קערפּער, מיט די הענט און מיט די פיס.

אין קריטישע פאַלען זיינען די קאָנוואולסיעס עהנליך צו עפּילעפּטישע, און איידער זיי קומען אָן, פיהלט דער קראַנקער ווי א דערשטיקונג, אַזוי ווי עפּעס וואָלט איהם געוואָרגען דעם האַלז, א שטאַרקען וועהטאָג אין קאָפּ, דיך אָדער אין בויך אָדער קאָפּ־שווינדעל און א קלינגען אין אויער. נאָך דער דאָזיגער איינלייטונג פאַלט די פּערזאָן מיט זאָנדערבאַרער פּאָרזיכטיג־קייט, אויסקלייבענדיג א באַקוועמען אָרט כדי אויסצומיידען פיעל שאָדען. צום אָנהויב ווערען שטייף דער קערפּער, די הענט און די פיס. דער קאָפּ ווערט געוואָרפען אויף צוריק. מאַנכע מאָל קריצען די צייהנער, און דאָס געזיכט ווערט אָנגעלאָפען מיט בלוט. אביסעל שפּעטער הויבט די קראַנקע אָן מאַכען אומרעגעלמעסיגע, אָבער מעהר־וועניגער באַוואוסטזיניגע באַ־וועגונגען מיט דעם קאָפּ, הענט און קערפּער, אָבער אַזוי אַז קיין שאָדען זאָל ניט טרעפען. די באַוועגונגען זעהן אפילו אמאָל אויס קאָמיש און פאַנטאַס־טיש, און דער פּאַציענט נעהמט אָן דראַמאַטישע פּאָזעס, וועלכע דריקען אויס זעלבסט־באַשיצונג, כעס, מורא, עקסטאַז, א. ד. ג.

די קאָנוואולסיעס דויערען אָפטמאָל פון צעהן מינוט ביז א שטונדע, און ענדיגען זיך מיט אמאָל ; אָבער פּלוצלונג קען דער קראַנקער ווידער אריינ־פאַלען אין א מין האַלב־וואַכעדיגען, אָדער היפּנאָטישען צושטאַנד און אַזוי פאַרבלייבען שטונדען לאַנג, אָדער טעג, און אפילו מאָנאַטען. אויסער דיע־זע זיינען פאַראַן אַן אומצאָל נאָך אַנדערע סימפּטאָמען.

אין היסטעריע ווערט אמאָל פּאַראַליזירט דער אָדער יענער טייל פון קער־פּער. א האַנט, אַן אָרעם, אָדער א פוס, אָדערביידע הענט, אָדער אפילו א גאַנצע זייט פון קערפּער קענען אָנגעגריפען ווערען פון פּאַראַליז. אָבער אַזא מין פּאַראַליז איז ניט אַזוי געפעהרליך ווי אַן אמת'ער פּאַראַליז : די מוסקלען ווערען ניט אויסגעצעהרט, אָבער געוויסע מוסקלען בלייבען פּאַראַליזירט מאָ־נאַטען און אפילו יאָהרען לאַנג.

די בריסט און דער אייער־שטאָק זיינען איבער־עמפינדליך, און רויהע ער־טער ערשיינען איבער דעם בויך, ברוסט־קאַסטען און רוקען. דער קראַנקער באַקלאָגט זיך אויף נעוורא־לגישע וועהטאָגען אין קאָפּ, האַלז, רוקען און דיך. די פאַרדייאונג איז געשטערט, און צייכענט זיך אויס מיט אויסעראָרדנעט־ליכען געשמאַק, פאַרלוירענעם אַפּעטיט, וועהטאָג ביים אראָפּשלינגען, און שטענדיגען ברעכען. אַמאָל ווערט דער קראַנקער זעהר אויסגעצעהרט. די שוועריגקייט אין דעם אָטהעמען דערקענט זיך דורך דעם פאַרלוסט פון דער שטימע, שטענדיגען קייך־הוסטען, שווערען, אומרגעלמעסיגען אָטהעמען, און אַ טרוקענעם, בילענדען, צוועק־לאָזען הוסטען.


לעבען אויף דער פרייער לופט וועט העלפען אויסקורירען אַ היסטעריע

דאָס קלאַפּען פון הארצען איז אויסערגעוועהנליך שנעל, און דער קראַנקער קען ליידען פון האַרץ־קאַנ־וואולסיעס און וועהטאָג אין ברוסט־קאַסטען. דאָס געזיכט און דער האַלז ווערען מעגליך רויט, און דאָס שוויצען איז גאַנץ אַלגעמיין.

אין מעהרערע פאַלען גרייכט דער צושטאַנד ביז וואַהנזין. דער קראַנקער ווערט פאַלש, און זיין וואָרט איז ניט מעהר באַגלויבט. עס ענטוויקעלט זיך אַ מעלאַנכאָלישע שטימונג, און דערנאָך וואַהנזין, מיט אַ נייגונג צו זעלבסטמאָרד.

באַהאַנדלונג: די באַ־האַנדלונג זאָל געגעבען ווערען וואָס שנעלער. עמפינדליכע, נערוועזע קינדער זאָלען דערוויטערט ווערען פון דער שטאָדט צו דער קאָונטרי. באַזונדערע אויפמערקזאַמקייט זאָל געשענקט ווערען זייער פיזישער ענטוויקלונג. דאָס לעבען אויף דער פרייער לופט, פריי פון גייסטיגער אָנשטרענגונג און אויפרעגונג, איז העכסט ראַטהזאַם. אַזעלכע קינדער זאָלען ניט געשיקט ווערען צו דער סקוהל פאַר צעהן יאָהר אָדער אפילו עלטער. זיי זאָלען ערצויגען ווערען אין דער היים און זאָלען קולטיווירען געוועהנהייטען פון זעלבסט־באַהערשונג. עס מעג פאַר זיי געפלאַנט ווערען עטוואָס פאַסיגע, ניצליכע ארבייט. דערמיט ווערט אויסגעמיידעט דער גייסט פון קאָנקורענץ וועלכער הערשט אין דער שו־לע; זייערע קערפּערס וועלען זיך ענטוויקלען און זייער ווילענס־קראַפט וועט פעסטער ווערען.

אַן איינפאַכע, היבשע, נאַהרהאַפטיגע שפּייז פון פרוכט, גאַנצע תבואה, אייער, מילך און פרישע ווערדזשעטעבלס וועלען אי אויסקורירען די פאַרשטאָ־פּונג, אי פאַרבעסערען די קוואַליטעט פון בלוט.

אויב די קראַנקהייט איז שטאַרק איינגעוואָרצעלט, מוז די באַהאַנדלונג

זיין פיעל ענערגישער. טיילווייזע אָדער פאָלקאָמענע אָפּזונדערונג פון סימפּאַטיזירענדע פריינד און קרובים, אַבסאָלוטע רוה אין בעט אַ געוויסע צייט, און אַ אויסגערעכנטע, פּראַקטישע נוירס זיינען נויטווענדיג צו ערפאָלגרייכע רעזולטאַטען.

גרויזאמע, הארצלאָזע באהאנדלונג זאָל אויסגעמיידעט ווערען. זאָל מען בעסער דער פּאַציענטין מאַכען איינזעהן אין וואָס פאַר אַ שקלאַפעריי זי זינקט, און זי ערמוטיגען צו באקעמפען און ווידערשטעהן איהרע גייסטיגע שטורעמס. זאָלען איהרע געדאַנקען אָפּגעקעהרט ווערען פון איהרע ליידען, זאָל מען זי פאַרזיכערען אַז מיט איהר מיטווירקונג וועט זי זיך שנעל פאָלקאָמען ערהאָלען.

אַ טעגליכע לעבליכע באָד וועהרענט 15 אָדער 20 מינוט וועט העלפען אָפּען זיין, און דעם איינשלאָפען. וועהרענט דער רוה זאָל מען געבען מאַסאַזש, ווייל עס וועט העלפען דער צירקולאַציע און דער ערנעהרונג, און פאַרנעהמט דעם אָרט פון אַקטיווער ארבייט.

## שלאָפלאָזיגקייט (אינסאָמניע)

שלאָפלאָזיגקייט איז זעהר אַן אומאַנגענעהמע זאַך, אָבער אַ גאַנץ אַלגעמיינע ערשיינונג פון אונזער דור.

שלאָף איז אַ נויטווענדיגקייט וואָס קען געגליכען ווערען בלויז צו שפּייז. יעדער געדאַנק, יעדע באַוועגונג, יעדער זאַך וואָס ווערט געזעהן און יעדער קלאַנג וואָס מע הערט, ניצט אויס אַביסעל פון דער נערוועז־ענערגיע. בלויז ווען מיר שלאָפען הערט אויף די טעטיגקייט פון דעם מאַרך און די נערוועז, און זיי רוהען זיך אָפּ. שלאָף איז דער נאַטור׳ס אומשעצבאַרער מיטעל פאַר די נערוועז וועלכע זיינען ערשעפּט נאָך דעם טעגליכען געברויך. עס איז אוממעגליך צו באַשטימען ווי פיעל אַלע דאַרפען שלאָפען. יונגערע מענשען מוזען האָבען מעהר שלאָף איידער עלטערע. אַ דערוואַקסענער מענש דאַרף שלאָפען אַכט שטונדען ; אייניגע מענשען געברויכען ניין אָדער צעהן שטונדען שלאָף צו זיין אין דעם בעסטען צושטאַנד פון געזונט.

א ו ר ז א כ ע ן : די אורזאַכען פון שלאָפלאָזיגקייט זיינען פיעלע. די הויפּט־אורזאַכען זיינען איבעראָנשטרענגונג, איבערהויפּט אָווענטס. אויב דער מאַרך ווערט געברויכט ביז שפּעט אין דער נאַכט, ווערט ער אָנגעלאָפען מיט בלוט און די צעלען זיינען וואַכעדיג. היינטיגע צייטען ליידען איבערהויפּט דאָס רוב מענשען פון נערוועזקייט ; און פיעלע האַלטען ביי נערוועזען באַנקראָט פון איבעראַרבייטען, פון אַנגסט, זאָרג, און אויפרעגונג וואָס קומט פון לעזען די טעגליכע פּרעסע אָדער פון געהן צו די מואַווינג פּיקטשור טעאַטערס. אויב דער מאַרך איז אַזוי געשפּאַנט פאַר דעם געהן שלאָפען אַז ער איז כמעט גרייט צו פּלאַצען, אויב די זאָרגען און פּלענער יאָגען זיך אין מח איינער נאָך די אַנדערע, איז דען צו וואונדערען זיך וואָס דער שלאָף פאַרזאמט זיך צו קומען, אָדער ער קומט אין גאַנצען ניט ?

אַמאָל איז די אורזאַכע פון שלאָפלאָזיגקייט אַ ריין פיזישע, ווי אומפאַרדייאונג , וועהטאָג, פיבער, אָדער קאַלטע גלידער. עס איז אַ פעהלער צו עסען אַ גרויסען מאָלצייט פאַר דעם שלאָפען. אָבער אויב איהר קענט ניט איינשלאָפען, בלייבט ווענינגסטענס רוהיג, און זאָרגט ניט. דאָס וואַרפען זיך און איבערקעהרען זיך פאַרגרעסערען ערשט די וואַכעדיגקייט און רויבען

פון דעם קערפּער דאָס וואָס איז כמעט אזוי ניצליך ווי דער שלאָף, — די רוה.

„בראַיט׳ס דיזיז״, הויכער בלוט־דרוק, אַנעמיע, נעווראַסטעניע און וואַהנזין זיינען מעגליכע אורזאַכען פון שלאָפלאָזיגקייט. א דויערדיגע האַרץ־קראַנקהייט הינדערט אַמאָל דעם שלאָף דערמיט וואָס זי שטערט דעם אָטהע־מען און דער צירקולאַציע פון בלוט אין דעם מאַרך ווען דער קערפּער איז אויסגעצויגען אויף דעם בעט. מענשען וועלכע ליידען פון אַזאַ צושטאַנד וועלען בעסער רוהען ווען מע זעצט זיי אין א באַקוועמער פּאָזיציע אין א לעהן־שטוהל אָדער ראַקינג טשער.

נאַרקאָטישע, גיפטיגע געטרענקע, ווי אַלקאָהאָל, טהעע, קאַפּע, טראָגן דעם וואָס זיי האָבען א שם אַלס נערווען־שטילער, זיינען זיי אין דער ווירק־ליכקייט גאָר ערשט די אורזאַכע פון שלאָפלאָזיגקייט.



פיזישע איבונג, ווי האָלץ־האַקען, אָדער זעגען איז אַן אויסגעצייכענטער מיטעל קעגען שלאָפלאָזיגקייט.

באַהאַנדלונג: שלאָף איז אַ נאַטירליכע זאַך. שלאָפלאָזיגקייט איז אומנאַטירליך און מוז האָבען אַן אורזאַכע. די גאַנצע באַהאַנדלונג באַ־שטעהט אין באַזייטיגען אָט די אורזאַכע. דאָס שלאָף־צימער זאָל זיין גוט אויסגעלופטערט, און פריי פון ליכט אָדער גערויש אין דער צייט פון שלאָף. קלייבט אויס אַ באַקוועמע בעט, און לייכטע אָבער וואַרעמע צודעקע. דער סאָפּער זאָל זיין אַ לייכטער, און זאָל געגעסען ווערען וועניגסטענס דריי שעה פאַר דעם שלאָפען. נאַטירליכע מיעדקייט פון פיזישער ארבייט אויף דער פרייער לופט איז גינסטיג פאַר געזונטען, אויסרוהענדען שלאָף. ווי זאָגט דער חכם, „דער שלאָף פון אַן אַרבייטער איז זיס, סיי ער עסט וועניג, סיי פיעל.״

מיידעט אויס טהעע, קאַפּע, און אַלע „שלאָף־געטרענקע״. אַ הייסער שפּייז־טרונק, ווי מילך, אָדער מאַלטעד מילק, אָדער זופּ, גענומען פאַר דעם שלאָף איז אָפטמאָל זעהר ווירקזאַם צום איינשלאָפען.

וואַסער־מיטלען זיינען דער אידעאַלער מיטעל פאַר שלאָפלאָזיגקייט. אַ לעבליכע באָד פון 96-98 גראַד, פ., יעדען אָוועגט וועהרענט 20 מינוט, מיט

אַ קאַלטען קאָמפּרעס צום קאָפּ, איז אויך אַ ניצליכע באַהאַנדלונג. צוויי, אָדער דריי מילך־הייסע טיכער צום רוקען, און אַ הייסע פוס־באָד מיט אַ קאַלטען קאָמפּרעס צום קאָפּ, וועלען אויך באַדייטענד העלפען.

אַ קאַלטע איינפּאַקונג אין אַ ליילעך, אויסגעדרעהט פון וואַסער פון 90 גראַד, פ., וועהרענט 30 מינוט יעדען אָווענט, איז אַן אויסגעצייכענטער מיטעל. די טעמפּעראַטור פון וואַסער מעג יעדען טאָג געמאַכט ווערען אויף 5 גראַד קיהלער, און די באָד קען דויערען יעדען טאָג מיט 5 מינוט מעהר, ביז זי וועט דויערען אַ שטונדע און איהר טעמפּעראַטור וועט זיין 60 גראַד.

דער פייכטער בויך־גאַרטעל (נעפּטשון גאַירדל), אויסגעדרעהט פון וואַסער פון 65 גראַד פ., און גוט צוגעדעקט, איז אַ ניצליכער מיטעל און מעג גע־געבען ווערען.

אַ קאַלטער שויער אין דער פריה, אָדער אַ שוואַם־באָד, אָדער אַן עלעק־טרישע באָד וועהרענט אַ 8 מינוט, באַגלייט פון אַ קאַלטען שויער און ענער־גישער איינרייבונג אויף דער הויט, וועט העלפען שטאַרקען די נערוועז, באַ־זייטיגען די אומריינקייטען פון קערפּער, און וועט פאַרבעסערען דעם אַלגע־מיינעם צושטאַנד פון דעם געזונט.

## די דראָג־אָנשיקעניש

עס איז אמת אַז דראָגס קענען אויסווירקען שלאָף. דראָגס זיינען מעכ־טיג, אָבער זייער ווירקונג איז ניט דויערהאַפטיג, און געפעהרליך. זיי קע־נען ניט באַזייטיגען זאָרג, אנגסט, און ברענגען אמת׳ן, דערפרישענדען שלאָף. קיין דראָג פאַרמאָגט ניט די אייגענשאַפט צו דערווייטערען די אור־זאַכען פון שלאָפלאָזיגקייט אָדער זאָרג; אָבער פיעל מאָל מאַכען זיי בלויז ערגער, ווייל זיי פאַרמאַסקירען די געפאַהר און שאַפען אַ פאַלשע אילוזיע פון וואוילזיין. דראָגס זאָלען קיינמאָל ניט גענומען ווערען פאַר אינסאָמניע.

## קאָפּ־שמערצען

קאָפּ־שמערצען זיינען ניט אַ קראַנקהייט, נאָר אַ סימפּטאָם וואָס באַדייט פיליכט עפּעס אַ פעהלער אין דער שפּייז, וואָס דאַריבער איז די לעבער פויל און פּראָדוצירט גיפטיגע שטאָפען אין בויך און די געדערים; אָדער עס קען זיין אַ סיגנאַל פון עפּעס אַ געפעהרליכער קראַנקהייט, ווי אַ געשוויר אין דעם מאַרך, א. ד. ג.

מיר קענען אַלזאָ צוטיילען די קאָפּ־שמערצען אויף צוויי קלאַסען: (1) די וואָס האָבען זייער אורשפּרונג אין דעם שאַרבען; (2)און די וואָס שטאַ־מען פון אויסער דעם שאַרבען.

(1). צו דער ערשטער גרופּע באַלאַנגען: מאַרך־געשווירען, וואונדען, מאַרך־סיפּילים און מאַרך־הייטעל ענטצינדונג (מענינדזשאיטיס).

קאָפּ־שמערצען וועלכע קומען פון מאַרך־געשווירען זיינען זעהר ערנסט, און דויערהאַפט, און לאָזען זיך ניט לייכט באַהאַנדלען. זיי צייכענען זיך אויס דורך קאָפּ־שווינדעל, ברעכען, וואַקעלדיגען גאַנג, און לאָקאַלע אָדער אַלגע־מיינע קאָנוואולסיעס. אַלס די קראַנקהייט פּראָגרעסירט, ווערען גרוים די שוואַרץ־עפּעל פון די אויגען, די ראיה ווערט ביסלאַכווייז פאַרדאָרבען, און דער קראַנקער ווערט שלעפעריג און שוואַכזיניג.

אין אַן אייטער־געשוויר (עבסעס), זיינען די קאָפּ־שמערצען זעהר גרויסע און דורכדרינגליכע. אויב אַזעלכע שמערצען ווערען ניט געמילדערט, קען נאָך דער קראַנקער פאַרליערען זיין באַוואוסטזיין. עס טרעפט מעהרסטענס אין קינדער, אָדער אין יונגע, קראַנקע מענשען, און ווערט מעהרסטענס באַג־לייט פון האַלז־ און אויער־וועהטאָג, אויער־פיבער, שנעלען פולס, ברעכען, און שוויצען. די אָנשטעקונג הויבט זיך אָן אין האַלז, און פאַרשפרייט זיך ביז צו די אויערען (פון וועלכע עס קען אפשר רינען אַ שטינקענדער אייטער), און פון די אויערען צום מאַרך.

די קאָפּ־שמערצען פון סיפיליס זיינען אומערטרעגליך, און דויערהאַפטיג, ספּעציעל ביינאַכט. דער סיפיליטיקער ווערט געוועהנליך שוואַכזיניג, און פאַרליערט זיינע פיזישע קרעפטען. די שוואַרץ־עפּעל פון די אויגען זיינען פון פאַרשיידענער גרויס, די אויגען קוקען קרום און איין אויגען־לעדעל הענגט אַרונטער. אַזעלכע קראַנקע האָבען אָפטע קאָנוואולסיעס, און דער־נאָך צייטווייליגען אָדער שטענדיגען פּאַראַליז פון אַ טייל פון געזיכט, אָדער האַנט אָדער פוס, אָדער ער ווערט שטום. די דאָזיגע קאָפּ־שמערצען הערען גלייך אויף אונטער אַנטי־סיפיליטישער באַהאַנדלונג, וועלכע זאָל געגעבען ווערען נאָר פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר.

איינער פון די פיינליכסטע סימפּטאָמען פון אַ הייטעל־מאַרך־ענטצינדונג (מענינגזשאַיטיס) איז אַ גרויזאַמער וועהטאָג אין דעם אונטערשטען טייל פון מאַרך, וואָס דאָס פאַראורזאַכט אַז דאָס קינד זאָל אויסשרייען פון צייט צו צייט. די קראַנקהייט ווערט געוויי דערקענט דורך איהר העפטיגען אָנ־גריף, מיט הויכען פיבער, שטייפקייט פון די מוסקלען, האַלז, רוקען, הענט און פיס, צוריקוואַרפען פון קאָפּ, קרייצען פון די אויגען, אויסברוך אויף דער הויט, טיילווייזע באַוואוסטלאָזיגקייט, און קאָנוואולסיעס.

(2). צו דיעזער גרופּע קאָפּ־שמערצען באַלאַנגען די פאָלגענדע פאַלען: (א) אויגען־אָנשטרענגונג איז זעהר אַ אָפטע אורזאַכע פון קאָפּ־שמערצען אין דעם פאָדערשטען טייל פון שטערען. די שמערצען פאַרשווינדען נאָך דעם ווי מע רוהט און שלאָפט זיך אויס. די שמערצען וועלען אויפהערען אַזוי גיך ווי דער קראַנקער וועט זיך באַזאָרגען מיט פּאַסיגע אויגען־גלעזער. (ב) אָנשטעק־קונג פון די ביינער פון מאַרך און באַקען, שאַרפער וועהטאָג אין דעם שטערען, איבערהויפּט אין דער פריה, וואָס ווערט ניט געמילדערט דורך שלאָפען. (ג) קאָפּ־שמערצען וועלכע קומען פון שלעכטע צייהנער, פּאַיאָריע, ניט־דער־שפּראָצטע באַק־צייהנער, און קראַנקע טאָנסילס. (ד) קאָפּ־שמערצען וועלכע קומען פון ניערען־קראַנקהייט (בראַיט'ס דיזיז), צוקער־קראַנקהייט, גיכט אָדער כראָנישער געלענקען־ענטצינדונג, שווינדזוכט, האַרטע אַרטעריעס, און אומריין בלוט.

קאָפּ־שמערצען וועלכע קומען פון די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען זיינען פיעלע. אָפטמאָל זיינען די קראַנקע צו גרויסע עסערס און טהון ווייניג פיזישע אַר־בייט. צו פיעל זיסע שפּייז איז אַן אַלגעמיינע אורזאַכע פון פאַרשטאָפּטע לע־בערס. דער קראַנקער האָט אַ ווייסע צונג און אַ שלעכטען געשמאַק פון מויל, ליידעט פון קאָפּ־שווינדעל, און איז געלב אין געזיכט. דער מאָגען איז פול מיט גאַז און אויפגעבלאָזען. דער אָפּפאַל ענטהאַלט אַ סך אומפאַרדייעטע סטאַרטש און פעטס. עס גיט פון זיך אַרויס גאַז־בלעזלאַך און איז זעהר אומ־אַנגענעהם אין גערוך. דער קראַנקער איז שלעפעריג און געניגט צו דיקקייט.

צווישען די הויפּט־אורזאַכען פון קאָפּ־שמערצען מוז אַריינגערעכענט ווע־רען די ווירקונג פון קאַפעין, דער גיפט וועלכער געפינט זיך אין דער טהעע און קאָפּע, און פיעלע אַנדערע באַקאַנטע געטרענקע.

נערוועןָ־קראַנקע ליידען פון שאַרפע וועהטאָגען אין דער הינטערשטער זייט קאָפּ און האַלז. דער בעסטער מיטעל פאַר אַזעלכע קאָפּ־שמערצען איז באַזייטיגען די נערוועןָ־אָנשטרענגונג לעבען אויף דער פרייער לופט, זיך גוט אויסשלאָפען, און טהון פיזישע אַרבייט אַנשטאָט בלויז גייסטיגע.

באַהאַנדלונג: מיידעט אויס פּאָודערס און פּעטענט־מעדיצינען, פיעלע פון וועלכע זיינען געפעהרליך, און דאָס בעסטע וואָס זיי קענען אויפ־טהון איז אויף אַ ווייל דערשטיקען, אָדער פאַרמאַסקירען די סימפּטאָמען און די שמערצען. ווי ווייט עס איז מעגליך, געפינט אויס די אורזאַכע און באַזייטיגט זי. אָפטמאָל איז דאָס דער איינציגער מיטעל וואָס קען העלפען.

באַטראַכט פאָרזיכטיג וואָס איהר זאָלט עסען. עסט רעגעלמעסיג, און וואָס וועניגער זיסע שפּייז; מיידעט אויס קאָפּע, טהעע, טאַבאַק און אַל־קאָהאָל אין אירגענט וועלכער פאָרמע.

מיידעט אויס די אויגעןָ־אָנשטרענגונג דורך פּאַסיגע אויגעןָ־גלעזער, און באַהאַנדעלט די שלעכטע צייהנער אָדער טאָנסילס. נעהמט די נויטיגע צייט פאַר שלאָף, רוה און פיזישער אַרבייט. האַלט דעם מאָגען אָפען דורך פּאַ־סיגער שפּייז, אָדער איינפאַכע אָפּפיהרונגס־מיטלען, אויב דאָס איז נויטיג. אין פאַל פון אויערעןָ־וועהטאָג אָדער אַן אַנדער ערנסטער קראַנקהייט, באַ־ראַטה זיך גלייך מיט אַן ערפאַהרענעם דאָקטאָר.

## מיגרעין

מיגרען איז אַ געָ'ירש'ענטע נערוועןָ־שלאַפקייט וועלכע צייכענט זיך אויס דורך פּעריאָדישע אָנגריפען פון קאָפּ־שמערצען, קאָפּ־שווינדעל, ברעכען, און געשטערטער ראיה.

אורזאַכען: די הויפּט־אורזאַכע איז די ירושה. עס איז אַ קראַנק־הייט וואָס טרעפט אָפטמאָל עטליכע דורות נאָכאַנאַנד, און ווערט איבערגע־געבען פון דער מוטער'ס צד. די מעהרסטע פאַלען טרעפען אין פרויען, און הויבען זיך אָן אין די יונגע יאָהרען, פון פינף ביז פופצעהן יאָהר.

געוויסען אומדירעקטע צושטאַנדען דיענען, ווי מע גלויבט, אָנצוברענגען דעם אָנגריף, ווי צ. ב. , פאַרדייאונגס־גיפטען, געשטערטע מענסטרואַציע, פאַרגרעסערטע טאָנסילס, אַדענאָידס, פאַרדאָרבענע צייהנער, אַן אַ נאָז־אָנוואוקס. עקסטרעמע גייסטיגע אָדער פיזישע מידקייט קען אויך זיין די אָנרעגענדע אורזאַכע. אַ מערקווירדיגע זאַך איז די פּעריאָדישקייט פון די אָנגריפע, צ. ב. זיי קענען קומען דעם זעלבען טאָג אין דער וואָך, אָדער איינ־מאָל אין צוויי וואָכען, אָדער מאָנאַטליך, א. ד. ג. וועהרענט דעם גאַנצען לע־בען פון דער פּערזאָן וועלכע ליידעט דערפון.

סימפּטאָמען: געוויסע סימפּטאָמען העלפען צו דערקענען אַז דער אָנגריף דאַרף באַלד פאָרקומען. דער קראַנקער פיהלט מאַטקייט, שלעפעריג־קייט און איבעלקייט. די ראיה איז אומקלאָר, און פאַר די אויגען זעהן זיך בליצען פון ליכט און פלעקען. דער שוואַרץ־אַפּעל פון'ם אָנגעגריפענעם אויג ווערט ספּאַזמאָדיש גרויס און קליין. באַטויבטקייט, שטעכעניש אין געזיכט, און צייטווייליגער פאַרלוסט פון דער שפּראַך זיינען אַ גאַנץ אָפטע ערשיינונג.

דער קאָפּ־שמערץ הויבט זיך אָן אויף איין זייט אין אַ באַשטימטען אָרט, ווי צ. ב. , אין אויג אָדער שטערן, און קען זיך אויסשפּרייטען איבער דעם גאַנצען שאַרבען. עס שווינדעלט דער קאָפּ און דער קראַנקער פּיהלט איבעל־קייט און ברעכט. דאָס געזיכט איז צוערשט בלייך, אָבער דערנאָך ווערט עס אָנגעלאָפען מיט רויטער פּאַרב. דער שמערץ קען ווערען אַזוי גרויס דאָס די געדאַנקען זאָלען אויף אַ ווייל'ע צומישט ווערען און דער קראַנקער זאָל אַריינ־פאַלען אין באַוואוסטלאָזיגקייט. דער קראַנקער איז גענצליך אויסגעמאַטערט און קען גאָרניט טהון וועהרענט איינעם ביז דריי טעג.

באַהאַנדלונג: די קראַנקהייט איז אומקורירבאַר, אָבער די אָנ־גריפע קענען קאָנטראָלירט ווערען דורך פּאַסיגער באַהאַנדלונג. עס מוז באַ־זייטיגט ווערען יעדע אויפרעגונג וועלכע קומט פון אויגען־אָנשטרענגונג, פון קראַנקע צייהנער אָדער טאָנסילס. די שפּייז איז זעהר וויכטיג. די מאָלצייט־ען זאָלען זאָלען גענומען ווערען זעהר רעגעלמעסיג, און זאָלען באַשטעהן פון איינפאַכער שפּייז: פרישע פרוכט, גרינוואַרג, וועדזשעטעבלס, גאַנצע תבואה, און מילך־פּראָדוקטען. רייכע שפּייז, געפּרעגעלטע שפּייז, געבעקס, פלייש, געווירצען, טהעע און קאַפּע זאָלען אויסגעמיידעט ווערען.

וועהרענט דעם אָנגריף זאָל דער קראַנקער געהאַלטען ווערען אין בעט אין אַ שטילען, לופטיגען, טונקעלען צימער.

די געדערים זאָלען געהאַלטען ווערען אָפען דורך אַן אָפּפיהרונגס־מיטעל און אַ קליסטער. עס איז אויך ראַטהזאַם אויסצוואַשען דעם מאָגען.

דראָגס וועלכע ווערען געגעבען צו מילדערען דעם וועהטאָג זיינען געפעהר־ליך, אָבער אויב זיי ווערען דאָך געגעבען, זאָל דער דראָג פאַרשריבען ווערען פון דעם דאָקטאָר זעלבסט.

## ענטצינדונג פון מאַרך הייטעל (מענינדזשאַיטיס)

דאָס איז אַן ענטצינדונג פון דער שליים־הויט וועלכע ציהט זיך איבער'ן מאַרך פון קאָפּ און רוקען. די קראַנקהייט ווערט כמעט אַלע מאָל פאַראור־זאַכט פון מיקראָבען וועלכע דרינגען אַריין צו דיעזע הייטלאַך. דאָס זיינען געוועהנליך די מיקראָבען פון סיפיליס, ניומאָניע, שווינדזוכט, עפּידעמי־שען מענינדזשאַיטיס, אייטער־אָרגאַניזמען, און אַמאָל טיפוס. די מיקראָ־בען פון סקאַרלאַטינע, דיפטעריט, מאָמפּס (ענטצינדונג פון די גלענדס אונ־טער דעם אויער), און מאַזלען ווירקען ניט אויף דער נערוועז־סיסטעם; אָבער די גיפטען וועלכע זיי שאַפען פאַראורזאַכען אַמאָל אַן אויפרעגונג וועלכע ווערט אָנגערופען „מענינדזשיזמוס“, אָבער וועלכע איז ניט די קראַנקהייט וועלכע ווערט יעצט באַטראַכט.

שווינדזוכט־מענינדזשאַיטיס: דאָס נעהמט זיך פון דעם שווינד־זוכט־מיקראָב, און טרעפט געוועהנליך אַלס צוגאָב צו שווינדזוכט אַנדערש־וואו אין קערפּער. עס גריפט געוועהנליך אָן קינדער, צווישען דער עלטער פון צוויי ביז צעהן יאָהר. אונטער זעקס מאָנאַטען, אָדער אין זקנים איז די קראַנקהייט פּראַקטיש אומבאַוואוסט.

אורזאַכען: מאַנגעל פון פּאַסיגער שפּייז, און אומהיגיענישע אומ־געבונג און וואוינונג האָבען אַ סך צו טהון אין פאַרשפּרייטען אָט די קראַנק־הייט. אַ ווייטערער פאַקטאָר איז אַ קערפּערליכע שעדיגונג, אַ קלאַפּ איבער דעם קאָפּ אָדער רוקען קען העלפען פאַרשפּרייטען די מיקראָבען, אויב זיי

זיינען שוין פון פריהער פאַראַן אין קאָפּ אָדער אין דעם רוקען־מאַרך. א שווינדזוכט־אָנשטעקונג פון דעם רוקען־מאַרך גרייכט אָפטמאָל ביז צום מאַרך און פאַראורזאַכט אַזוי אַרום מענינגדזשאיטיס.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : אייניגע פון די פּראָמינענטע סימפּטאָמען זיינען: קאָפּ־שמערצען, פיבער, שטייפער האַלז, געוויסע שטערונגען אין די שוואַרץ־עפּעל און די באַוועגונגען פון די אויגען, דעלירייום, און באַוואוסטלאָזיגקייט. דיעזע סימפּטאָמען קומען אָן שטופּענווייז. די קראַנקהייט דויערט מעהר־סטענס עטליכע וואָכען, און כמעט אַלע וועלכע ליידען פון דיעזען צושטאַנד שטאַרבען.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : די געדערים זאָלען געריינינגט ווערען מיט קליס־טערס, דער פיבער זאָל רעדוצירט ווערען דורך וואַסער־מיטלען, און קאַלטע קאָמפּרעסען זאָלען צוגעלעגט ווערען צום קאָפּ און צום האַלז. אין אַזאַ קרי־טישען צושטאַנד זאָל אַלעמאָל גערופען ווערען דער דאָקטאָר.

ע פּ י ד ע מ י ש ע ר מענינגדזשאיטיס: דיעזער צושטאַנד איז עהנליך צום נאָר וואָס דערמאָנטען, ניט מעהר די אורזאַכען זיינען פאַרשיידענע. די קראַנקהייט ווערט באַהאַנדעלט דורך איינשפּריצען „פלעקסנער סירום“, וואָס זאָל געגעבען ווערען פון א דאָקטאָר. די שטאַרבליכקייט פון דער קראַנק־הייט איז פיעל קלענער איידער פון דעם ערשטען מין.

## קינדער־פּאַראַליז (אינפענטאַיל פּאַראַליזיס)

דיעזע קראַנקהייט איז אַן עפּידעמישע. קינדער פון זעקס מאָנאַט ביז צעהן יאָהר זיינען מעהרסטענס אונטערוואָרפען צו איהר. אונטער זעקס מאָ־נאַטען איז די קראַנקהייט פּראַקטיש אומבאַוואוסט. דער גינסטיגער סעזאָן פאַר דער קראַנקהייט איז דער מאָנאַט אויגוסט, סעפּטעמבער און אָקטאָבער.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : מע שפּירט וועהטאָג ביים אָנריהרען די הענט אָדער פיס, עס זיינען אויך פאַראַן איבעלקייט, ברעכען, קאַפּריזנעקייט, אומרוהי־היגקייט, שוואַכקייט אין די מוסקלען און אויסצעהרונג. שפּעטער ענטוויי־קעלט זיך פאַרקריפּלונג, און פיעלע קענען ניט מעהר אַרומגעהן, טיילווייז אָדער גענצליך. די אויסזיכטען ווענדען זיך אָן דער ערנסטקייט פון דעם פּאַ־ראַליז: אויב דער פּאַראַליז איז מעהר אָדער ווייניגער אַלגעמיין, קען מען קוים ערוואַרטען פאָלקאָמענע ערהאָלונג; אָבער יעדענפאַלס איז פאַראַן האָ־פענונג אויף טיילווייזער ערהאָלונג.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : דער קראַנקער זאָל אָפּגעזונדערט ווערען. יע־דער אָפּפאַל פון די אויסשנייצונגען פון דער נאָז און האַלז זאָל פאַרניכטעט ווערען. יעדע שטאָדטישע פאַרוואַלטונג האָט א סערום פאַר אָט דער קראַנק־הייט און יעדער זאָל זיך באַנוצען דערמיט אין פאַל פון נויטווענדיגקייט. רוהע, קליסטערס, ספּאָנדזשען, און שפּעטער, מאַסאַזש וואַסער־מיטלען, עלעקטריציטעט, שטייפע באַנדאַזשען צו פאַרריכטען די פאַרקריפּלונג, און כירורגישע באַהאַנדלונג זיינען אַנערקענט אַלס פּראַקטישע מיטלען.

## סיפילים פון דער נערוועז־סיסטעם

סיפילים פון דער נערוועז־סיסטעם ווערט פאַראורזאַכט פון א מיקראָב וועלכער האָט אַריינגעדרונגען אין דער נערוועז־סיסטעם.

## רוקען־שווינדזוכט (לאָקאָמאָטאָר־עטעקשיע)

דאָס איז אַ צושטאַנד וועלכער דויערט לאַנג און איז שווער צו באהאנדלען. די קראַנקהייט ווערט דערקענט אַ פופצעהן־צוואַנציג יאָהר נאָך דער אָנשטעקונג.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: שאַרפע, שיסענדע וועהטאָגען אין די פיס, הויפּטזעכליך ביינאַכט, מיט פּעריאָדען פון ערלייכטערונג; ברעכען, און גרויסע וועהטאָגען אין מאָגען באווייזען אַז די קראַנקהייט איז שוין אריין טיף צו דער סאַמע נערוועך־סיסטעם. דער קראַנקער פיהלט אַזוי ווי ער וואָלט אומגעגאַנגען אויף וואַטע, סאַמעט, שנעע, אָדער אַן אַנדער ווייכען שטאָף. ער פּאַרליערט זעהר לייכט זיין גלייכגעוויכט, די ראיה ווערט שוואַך, אָדער אין גאַנצען רואינירט. אויב די בלינדקייט איז דער הויפּט־סימפּטאָם, איז נאָך פאַראַן האָפנונג אַז דער קראַנקער זאָל קענען געברויכען זיינע פיס.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: איינשפּריצען אַרסעניש‏ע פּראָדוקטען אין בלוט, אָדער אין דער פליסיגקייט פון קאָפּ־ און רוקען־מאַרך, אָדער אין ביידע. די אויסזיכטען אויף ערהאָלונג זיינען ניט גינסטיגע, אָבער די באהאנדלונג קען אויף אַ צייט אָפּהאַלטען דעם פאָרטשריט פון דער קראַנקהייט.

## אַלגעמיינער פּאַראַליז פון וואַהנזיניגע

דאָס איז אַ צושטאַנד פון סיפיליס פון דער נערוועך־סיסטעם, וועלכען מען דערקענט ערשט מיט 20 אָדער 25 יאָהר נאָך דער אָנשטעקונג מיט סיפיליס. אַז אין דיעזער קראַנקהייט ווערען אָנגעגריפען די טיפערע טיילען פון דער נערוועך־סיסטעם איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך די מיקראָבען וועלכע מען האָט געפונען טיף אין דעם מאַרך.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: די ערשטע סימפּטאָמען זיינען קאָנוואולסיעס פון די ווינקלען פון מויל. דער קראַנקער איז ניט מעהר פעהיג צו טהון געוויסע זאַכען, ווי צוצוקנעפּלען דעם ראָק. די הענט ווערען ציטערדיג, אַזוי אַז דאָס שרייבען קומט אָן מיט שוועריקייט. אויב דער קראַנקער איז אַלעמאָל געווען נעט אָנגעטהון, פּינקטליך אין זיינע זיינע געשעפטליכע פאַרהעלטניסע, און שטרענג־מאָראַליש, — ווערט ער יעצט נאַכלעסיג, עס מאַכט ביי איהם ניט אויס אויב זיינע קליידער ווערען באַפלעקט פון דער שפּייז, ווערט נבול פּה, הויבט אָן טרינקען אַלקאָהאָלישע געטרענקע, רויכען טאַבאַק, ווערט אומטריי דער פרוי, און איז ניט מעהר פּינקטליך אין זיינע געשעפטליכע אונטערנעהמונגען. די דאָזיגע אומגעהייערע ענדערונגען אין כאַראַקטער און זיטען זיינען כמעט אַלע מאָל אַ זיכערער באַוויז אַז די פּערזאָן ליידעט פון אַזאַ סיפיליס אין ערשטען גראַד. שפּעטער זעהט ער פאַנטאַסטישע ערשיינונגען און הערט פאַנטאַסטישע שטימען. ער ווערט פאַרדעכטיג אויף זיין פרוי און זיינע פריינד, און פיהלט אַז זיי פּלאַנען אינטריגעס קעגען איהם. ער האָט מורא אַז די שפּייז איז פאַרגיפטעט און ער ענטזאָגט זיך צו עסען. אַמאָל ווערט ער ווילד, גריפט אָן די באַדינער, אָדער פּרובירט אַרויסצושפּרינגען דורך די פענסטער און אַנטלויפען. מיט דער צייט ווערט ער פּאַראַליזירט און שוואַך, און נאָך אַ פּאָר יאָהר קומט דער טרויעריגער סוף. די אויסזיכטען אויף ערהאָלונג זיינען זעהר אומגינסטיגע גלייך פון אָנפאַנג.

די באהאנדלונג איז עהנליך צו דער באהאנדלונג פון רוקען־שווינדזוכט,

אָבער מיט ערגערע אויסזיכטען. דאָס בעסטע פאַר אַזעלכע קראַנקע איז באַהאַנדעלט צו ווערען אין ספּעציעלע אַנשטאַלטען.

## מאַרך־געשווירען (ברעין טומאָרס)

מאַרך־געשווירען זיינען פאַראַן עטליכע מינים און זיי קענען זיך ענטוויקלען אין אירגענד וועלכען טייל פון מאַרך.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : די סימפּטאָמען קענען זיין אַלגעמיינע אָדער צענטראַלע. די אַלגעמיינע סימפּטאָמען זיינען : העפטיגע, דויערענדע קאָפּ־שמערצען וואָס מע שפּירט מיגליך אין דער אומגעבונג פון דעם געשוויר ; ברעכען, אָבער אָהן איבעלקייט ; קאָפּ־שווינדעל, קאָנוואולסיעס, און שטופּענווייזער פאַרלוסט פון דער ראיה. דיעזע סימפּטאָמען שטאַמען פון איבער־נאַטירליכען דרוק אין דעם שאַרבען. אַ ווייטערער סימפּטאָם איז שוואַכזיניגקייט, אָבער דיעזער סימפּטאָם הערט אויף צו ווערען אַן אַלגעמיינער סימפּטאָם ווען דאָס געשוויר געפינט זיך אין פאָדערשטען טייל מאַרך, וועלכער, ווי באַוואוסט, איז דער אָרט פון אינטעלעקטועלען צענטער.

די צענטראַלע סימפּטאָמען ווענדען זיך אָן דעם אָרט וועלכען דאָס געשוויר פאַרנעהמט, און פון דעם טייל וועלכען דאָס געשוויר האָט צושטערט, ענטוועדער דורך דרוק, אָדער דורך דעגענעראַציע, אויב דאָס געשוויר געפינט זיך אויף דער זייט פון מאַרך, קומט פאָר, ענטוועדער אַ שטערונג אין דער שפּראַך, אָדער אַ פּאַראַליז פון די באַוועגונגען און מעגליך אויך פון דער סענסאַציאָן (עמפּינדליכקייט) אין דער האַנט און אָרעם פון דער אַנדערער זייט קערפּער. אויב דאָס געשוויר איז אויף דער הינטערשטער זייט פון מאַרך, פאַראורזאַכט עס בלינדקייט ; אויב נידריגער צו דער זייט, ליידען די חושים פון הערען, גערוך, און געשמאַק. אויב דאָס געשוויר געפינט זיך אין דעם אָרט וואו דער קאָפּ־מאַרך פאַראייניגט זיך מיט'ן רוקען־מאַרך, וועט דער קראַנקער אַלעס זעהן דאָפּעלט, און וועט קייען און שלינגען די שפּייז מיט שוועריגקייט. דאָס געזיכט וועט זיך מעגליך פאַרדרעהן אויף אַ זייט, אָדער די צונג וועט בלייבען ליעגען באַוועגלאָז אין מויל. אויב דאָס געשוויר ליעגט אין דעם הינטערשטען מאַרך (סערעבעלום), וועלען געשטערט ווערען די באַוועגונגען פון די מוסקלען.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: די באַהאַנדלונג פון אַ מאַרך־געשוויר איז אַ כירורגישע און דער ערפאָלג ווענדעט זיך אָן דעם מין געשוויר, און דעם אָרט וואו עס געפינט זיך. אויב דאָס געשוויר איז אַזעלכע וואָס פּרעסט אויף אַנדערע טיילען, און געפינט זיך אין אַ פּלאַץ וואו מע קען צוקומען דערצו, זיינען די אויסזיכטען אויסגעצייכענט גוטע ; אָבער אויב דאָס געשוויר האָט צושטערט וויכטיגע געוועבען, און מע קען דערצו ניט באַקוועם צוקומען, איז דאָ זעהר ווייניג האָפנונג אויף ערפאָלג. דאָך אפילו אַזעלכע פאַלען קענען געמילדערט ווערען דורך אַרויסצאַפּען די מאַרך־פליסיגקייט פון דעם שאַרבען, וואָס דאָס העלפט פאַרקלייגערען דעם דריקען.

קאַפּיטעל 23

# קראַנקהייטען פון די לונגען און דער ברוסט־פעל

ניומאָניע איז אַן ענטצינדונג פון די לונגען. פּלעווריט איז אַן ענטצינ־דונג פון דער ברוסט־שליים־הויט (פּלעורע), וועלכע באַדעקט די ברוסט און לונגען. אויב דער פּלעווריט ווערט באַגלייט פון אייטערונג, ווערט די קראַנק־הייט אָנגערופען „עמפּיאימע".

## ניומאָניע

ניומאָניע פאַראורזאַכט אַ גרויסען פּראָצענט פון אַלע טויט־פאַלען, און האָט אַ שטיק צייט אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען פאַראורזאַכט מעהר טויט־פאַלען ווי אירגענד וועלכע אַנדערע קראַנקהייט. פון אַלע רעדזשיסטרירטע טויט־פאַלען אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען וועהרענט דעם יאָהר 1919, זיי־נען פון ניומאָניע געשטאָרבען 105,213 מענשען. פון שווינדזוכט, 106,985 ; און פון אָרגאַנישע קראַנקהייטען פון הארצען, 111,579. אָבער דער דאָזיגער צענזוס־באַריכט באַהויפּטעט אַז יענעם יאָהר זיינען די טויט־פאַלען פון ניו־מאָניע געוועזען פיעל קליינער אין צאָל איידער וועהרענט פיעלע יאָהרען.

א ו ר ז א כ ע ן : פאַרקיהלונג און פייכטקייט זיינען די ערשטע אורזאַ־כען. די קראַנקהייט טרעפט מעהרסטענס אום ווינטער, ווען עס קומען פאָר אָפטע קלימאַטישע ענדערונגען. די קראַנקהייט הערשט צוגלייך אין הייסע אַזוי ווי אין קאַלטע לענדער. זי איז באַזאָנדערס טעטיג אין גרויסע שטעדט, און אין געדריכט־באַוואוינטע, אומהיגיענישע געגענדען. אַלקאָהאָליזם איז העכסט גינסטיג צו ניומאָניע. די סטאַטיסטיק באַווייזט אַז די קראַנקהייט פאַרמעהרט זיך, און נעהמט צייטענווייז אָן אַן עפּידעמישען כאַראַקטער.

עס זיינען פאַראַן צוויי מינים ניומאָניע: „לאָבאַר ניומאָניע", און „בראָנ־קאָ ניומאָניע". אין „לאָבאַר ניומאָניע" גריפט די קראַנקהייט אָן איינע אָדער ביידע לונגען ; מעהרסטענס ווערען אָנגעגריפען דער צענטער און דער אונטערשטער טייל פון דער רעכטער לונג, אָדער דער אונטערשטער טייל פון דער לינקער לונג. אין בראָנקאָ־ניומאָניע ווערט ענטצינדען דער טייל פון די לונגען וועלכער געפינט זיך ארום די לופט־רעהרען, און ווירקט מעהר־וועניג־ער אויף ביידע לונגען. יעדע פון דיעזע פאָרמען קען עטנוועדער טרעפען אומאָפּהענגיג פון אַ צווייטער קראַנקהייט, אָדער זיי קענען זיך ענטוויקלען פון אַ צווייטער קראַנקהייט, ווי פון טיפוס, מאָזלען, אָדער אינפלוענזאַ. אין צווייטען פאַל איז עס נאַטירליך קריטישער איידער אין ערשטען פאַל.

ל ו נ ג ע ן ־ פ י ב ע ר, אָדער קרופּ־ניומאָניע (לאָבאַר ניומאָניע) : ניומאָ־ניע איז אַן העפטיגע אָנשטעקענדע קראַנקהייט, וועלכע פאַנגט זיך אָן מיט אַ בלוט־אָנקלייבונג אין די לונגען. דיעזע ערשטע שטופע דויערט וועניג, העכ־סטענס עטליכע שטונדען, נאָך וועלכען די לונגען־געוועבען הויבען זיך אָן צו־זאַמענפּרעסען אין איין מאַסע, און די לופט־זעקלאַך פילען זיך אָן מיט רויטע

בלוט־צעלען און פיברין (פאַזער־שטאָף). אין דיעזער שטופע ווערט די לונג אַזוי שטייף ווי די לעבער. אין דער לעצטער שטופע הויבען די לונגען אָן לויזער ווערען, אַזוי דאָס די לופט קען שוין ווידער אַריין אין די לופט־רעהרלאַך און זעקלאַך. די קראַנקהייט דויערט געוועהנליך פון 5 ביז 12 טעג.

די סימפּטאָמען פון ניומאָניע זיינען כאַראַקטעריסטיש, און קענען לייכט דערקענט ווערען. דער אָנגריף קומט געוועהנליך אומערוואַרטעט, מיט גרויסע שמערצען אין דער זייט, און מיט קעלט וואָס דויערט פון 15 ביז 30 מינוט. דער אָטהעמען איז שווער און גיך; דער פיבער שטייגט שנעל ביז 103 אָדער 104 גראַד היץ. אין אַ טאָג אָדער צוויי אַרום ווערט דאָס געזיכט רויטליך, איבערהויפּט איינע אָדער ביידע באַקען; אָפטמאָל ערשיינען פיבער־וואונדען אויף די ליפּען; דערנאָך ענטוויקעלט זיך אַ קורצער, שמערצליכער הוסטען, מיט ליחה. די טעמפּעראַטור איז כמעט די זעלבע מאָרגענס און אָוונטס; דער פיבער שטעהט אויף איין אָרט ביז דער צייט פון קריזיס, און דאַן פאַלט ער פון 104 גראַד ביז 96 גראַד אין 24 שטונדען. דער קריזיס ווערט אָפטמאָל באַגלייט פון שוויצען און דער קראַנקער פאַלט אַריין אין אַ רוהיגען שלאָף. דערמיט ענדיגט זיך די קריטישע שטופע פון דער קראַנקהייט.

דער קורס פון דער קראַנקהייט און די סימפּטאָמען קענען זיך ענדערען ביז אַ געוויסען גראַד. אַמאָל שפּירט דער קראַנקער זעהר ווייניג אָדער גאָר קיין קעלט ניט, און דער פיבער הויבט זיך לאַנגזאַמער. דער פיבער קען זיך אויך ענדיגען לאַנגזאַמער, וועהרענט דריי־פּיער טעג, אַנשטאָט 24 שעה. דאָס טרעפט מעהרסטענס ווען די ניומאָניע איז אַ נאָכוועהעניש פון אַ צווייטער קראַנקהייט.

א ו י ס מ יי ד ו נ ג: אָפטמאָל קען מען אויסמיידען ניומאָניע אויב מע באַהאַנדעלט יעדע פאַרקיהלונג, הוסטען און יעדע אויסשטעלונג צו קעלט אָדער פייכטקייט. אין אַזעלכע פאַלען זאָל מען נעהמען אַ שוויץ־מיטעל, און דערנאָך זיך אָפּקיהלען ביסלאַכווייז, און פאַרבלייבען צו הויז איינינע שעה, אָדער איבער נאַכט. עס זיינען פאַראַן עטליכע שוויץ־מיטלען. אַ הייסע וואַנע איז אפשר דער איינפאַכסטער מיטעל. נאָך דער באָד זאָל דער קראַנקער זיך זעצען אין דער וואַנע און רייבען דעם אויבערשטען טייל פון קערפּער מיט קאַלטען וואַסער, און דאָסזעלבע זאָל געטהון ווערען מיט די אַנדערע טיילען פון קערפּער, ביז דער פּאַציענט איז גרייט אַרויסצוגעהן פון דער וואַנע. די קאַלטע איינרייבונג מינדערט די מעגליכקייט פון אַ פאַרקיהלונג נאָך דער וואַנע. אויב דער קראַנקער פיהלט זעהר קאַלט, אָדער אויב ער הוסט, זאָל מען איהם לאָזען בלייבען צו בעט, און אימיצער זאָל איהם געבען אַ פוס־באָד, הייסע טיכער (פאָמענטיישאָנס), און אַ הייסען טרינק, ווי לימאָנאַד א. ד. ג. די דריי מיטלען זאָלען געגעבען ווערען צו דערזעלבער צייט און זאָלען אָנגעהאַלטען ווערען ביז דער קראַנקער שוויצט. די באַהאַנדלונג זאָל דאַן פאַרענדיגט ווערען מיט אַ קאַלטער איינרייבונג מיט פייכטע הענטשקעס. (זעהט קאַפּיטעל 5 וועגען דיעזע באַהאַנדלונגען.)

ווען איינער ווערט ערנסט קראַנק, שפּירט קעלט, האָט גרויסע וועהטאָגען אין דער זייט, האָט פּיעל היץ, און אָטהעמט שווער און גיך, קען מען גאַנץ געווי באַשליסען אַז עס איז אַ ניומאָניע, און אַז מע דאַרף רופען אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר. אַנדערע קראַנקהייטען, וועלכע זעהן אָנפאַנגס אויס

ווי ניומאָניע, זיינען, ענטוועדער „פּלוריסי“ (ענטצינדונג פון דער ברוסט־שליים־הויט), אָדער „עמפּיאימע“ (אייטער־אָנזאַמלונג אין דער ברוסט־שליים־הויט). אין „פּלוריסי“ איז דער וועהטאָג פון דעם זעלבען זאָרט, אָבער דער אָנהויב איז לאַנגזאַמער, מיט וועניגער אָדער אין גאַנצען אָהן קעלט, און די טעמפּעראַטור איז מערהסטענס קליינער, און דער קראַנקער זעהט ניט אויס צו זיין זעהר קראַנק. אין אַלגעמיין זיינען אַלע סימפּטאָמען פון „פּלורי־סי“ מילדער איידער אין ניומאָניע.

„עמפּיאימע“ קומט אָן ווי ניומאָניע אָדער „פּלוריסי“, אָבער עס איז אַ קראַנקהייט וועלכע קומט ניט זעלבסטשטענדיג, נאָר אַלס ענטוויקלונג פון אַ צווייטער קראַנקהייט.

באַהאַנדלונג: אַזוי שנעל ווי איהר דערקענט באַשטימט, אָדער פאַרדעכטיגט ניומאָניע, רופט גלייך דעם דאָקטאָר; אָבער איידער דער דאָק־טאָר קומט, קען מען טהון אייניגע זאַכען וואָס וועלען געוויס העלפען.

פאַר אַלע צושטאַנדען וועלכע זעהן אויס ווי ניומאָניע וועט ניט שאָדען צו געבען אַן אָפּפיהרונגס־מיטעל; דאַריבער זאָל דאָס זיין דער ערשטער מיטעל, אָבער צוערשט לעזט די אינסטרוקציעס אין קאַפּיטעל 6. מע דאַרף ניט וואַר־טען ביז דער מיטעל ווירקט, נאָר מע זאָל צוגלייך געבען אַ קליסטער, און פאָרטזעצען די ווייטערע באַהאַנדלונג, ווייל די צייט איז זעהר טייער אונטער אַזעלכע אומשטענדען. לעגט דעם קראַנקען צו בעט אין אַ וואַרעמען צימער, און דעקט איהם וואַרעם צו.

ווען דער קראַנקער איז שוין אין בעט, גיט איהם אַ הייסען פוס־באָד, און הייסע טיכער צום שמערצליכען טייל פון דער ברוסט. דער קראַנקער זאָל די גאַנצע צייט זיין גוט צוגעדעקט. מע מוז צום פוס־באָד פון צייט צו צייט צו־גיסען זעהר הייסע וואַסער, אַזוי אָפט ווי דער קראַנקער קען פאַרטראָגען. די הייסע טיכער מוזען זיין דיק, און גרויס גענוג צו באַדעקען די גאַנצע זייט, פון דעם רוקען ביז דעם ברוסט־ביין. מע זאָל אָנווענדען פון פיער ביז זעקס אַזעלכע טיכער, יעדענפאַלס ביז דער קראַנקער הויבט אָן שטאַרק שוויצען. אויב ער שוויצט ניט פיעל, זאָל מען איהם אויך געבען אַ הייסען לימאָנאַד, אָדער אַן אַנדער הייסען טרונק.

ווען דער קראַנקער שוויצט שוין גאַנץ גוט, און די פיס און די הויט פון דער ברוסט זיינען שטאַרק רויט, זאָל מען די באַהאַנדלונג פאַרענדיגען מיט אַן איינרייבונג מיט נאַס־קאַלטע הענטשקעס. וועהרענט מע גיט אָט די באַ־האַנדלונג, זאָל דער קראַנקער זיין גוט צוגעדעקט, מיט דער אויסנאַהמע פון טייל וועלכער ווערט איינגעריבען. די פיס מוזען בלייבען אין דער פוס־באָד די גאַנצע צייט וואָס מע רייבט דעם רוקען און דעם דיך. נאָך דער איינריי־בונג זאָל מען גלייך איבערבייטען די פייכטע בעט־געוואַנט אויף טרוקענער, און דאָס שלאָף־העמד זאָל צוערשט אָנגעוואַרעמט ווערען ביים אויוון.

די באַהאַנדלונג איז דאָ אָנגעגעבען געוואָרען מיט אַלע איינצעלהייטען, ווייל יעדע פון זיי איז זעהר וויכטיג פאַר'ן ערפאָלג פון דער באַהאַנדלונג.

דאָס צימער זאָל באַזאָנדערס וואַרעם זיין וועהרענט דער באַהאַנדלונג. דער קראַנקער זאָל בלייבען אין בעט, און זאָל זיין וואַרעם צוגעדעקט. יעדער הייסער מיטעל מוז זיין זעהר הייס. די טיכער זאָלען זיין דיק און גרויס. די טווישונגען פון די טיכער זאָלען ענטוועדער געמאַכט ווערען אונטער די צו־דעקע, אָדער זיי זאָלען געמאַכט ווערען אַזוי שנעל אַז דער קראַנקער זאָל ניט

אַרויסגעשטעלט ווערען צו דער קאַלטער לופט. די קאַלטע איינרייבונג מוז זיין זעהר ענערגיש, אויפדערעקענדיג בלויז דעם טייל וועלכער ווערט באהאַנ־דעלט, און די טיכער זאָלען בלייבען ליעגען ביז דער טייל ווערט איינגעריבען.

מע קען לייכט איינזעהן אַז די באַהאַנדלונג צוטרייבט די בלוט־אָנקליי־בונג אין די לונגען דערמיט וואָס דאָס בלוט ווערט אַוועקגעצויגען צו די פּיס און צו דער אויבערפלאַכע פון קערפּער, און אַז די קאַלטע איינרייבונג לאָזט איבער די צירקולאַציע אין אַ טעטיגען צושטאַנד, און מיידעט אויס אַ פּאַר־קיהלונג, וואָס איז אַ גאַנץ אַלגעמיינע זאַך נאָך אַ שוויץ־באָד. אויב די ניו־מאָניע איז ביז אהער געוועזען נאָר אין דער ערשטער שטופע, קען די קראַנק־הייט פאַרקירצט ווערען, און דער קראַנקער קען זיך ערהאָלען אין אַ דריי־פיער טעג אַרום. אויב אָבער די צווייטע שטופע פון דער קראַנקהייט איז שוין אין פולען גאַנג, קען די באַהאַנדלונג יעדענפאַלס שטערען איהר אויסשפּריי־טען זיך צו ווייטערע טיילען.

קליידער פאַר ניומאָניע־קראַנקע: דאָס בעסטע פאַר ניומאָניע־פּאַ־ציענטען איז אַ שלאָף־אָנצוג וואָס באַשטעהט פון אַ רעקעל און אַ פּאָר הויזען פון פלאַנעל. עס ליעגט נאָהענטער צום קערפּער און איז דאַריבער וואַרעמער איידער דער געוועהנליכער נאַכט־ראָק. עס ווערט אויך שנעלער אויסגעטהון און אָנגעטהון פאַר די באַהאַנדלונגען. אין פיעלע פאַלען, איבערהויפּט אום ווינטער, זאָל דער קראַנקער טראָגען אַ פּאָר וואַרעמע זאָקען אין בעט. מע קען נאַטירליך אויך געברויכען וואַרעמע וואַסער־פלעשער, אויב נויטיג. אַן עלעקטרישע דערוואַרמונגס־קישעלע איז נאָך בעסער און ווירקזאַמער איידער הייסע וואַסער־פלעשער, איבערהויפּט ווען מע וויל צולעגען טרוקענע היץ צום ברוסט־קאַסטען. פאַר קינדער און אפשר אויך פאַר דערוואַקסענע איז בעסער אַ טרוקענער ניומאָניע דזשעקעט. עס העלפט אויסמיידען אַ פאַרקיה־לונג אַרום דעם האַלז און די שולטערס. אויב דער קראַנקער שוויצט פיעל, זאָל מען אָפּווישען די הויט און מע זאָל אָפּטמאָל בייטען די קליידער. נאָך דער באַהאַנדלונג מעג די טעמפּעראַטור פון צימער פאַרקליינערט ווערען ביז 68 גראַד (פאַהרענהייט) ; אָבער פרישע לופט מוז אַלעמאָל אַריינגעלאָזען ווע־רען, און מע זאָל אַכטונג געבען אַז דער קראַנקער זאָל ניט ליעגען וואו עס איז פאַראַן אַ לופט־צוג.

אונטער קיינע אומשטענדען זאָל דער קראַנקער ניט אַרויסגעלאָזען ווערען פון בעט. דער נאַכט־טאָפּ זאָל געגעבען ווערען אין בעט גופא. האַלט גרייט אַ קרוג מיט קאַלטען וואַסער, אַ גלאָז און טרינק־רעהרעל ביים בעט, און ער־מוטיגט דעם קראַנקען צו טרינקען אַ האַלבע גלאָז וואַסער אָדער מעהר יעדע דריי־פיערטעל שטונדע, אָדער יעדע שטונדע. לאָזט אַריין אַזוי פיעל זונען־שיין אין צימער ווי מעגליך.

נאָך דער ערשטער באַהאַנדלונג זאָל דער קראַנקער רוהען עטליכע שעה, און זאָל שלאָפען, אויב מעגליך. דער טעגליכער פּראָגראַם פון באַהאַנדלונג זאָל באַשטעהן פון אַ פולער באַהאַנדלונג פאָרמיטאָג, ד. ה. אַ הייסען פוס־באָד, אָדער אַן אַנדערען הייסען מיטעל צו די פיס, הייסע טיכער (בלויז דריי) צום אָנגעגריפענעם טייל פון ברוסט־קאַסטען. עס איז ניט מעהר נויי־טיג צו מאַכען יעדע אָנשטרענגונג אַז דער קראַנקער זאָל שוויצען, און די הייסע מיטלען זאָלען ניט דויערען לאַנג. די טיכער זאָלען זיין זעהר הייס, אָבער זיי זאָלען ניט לאַנג דויערען. יעדע פולע באַהאַנדלונג זאָל פאַרענדיגט

ווערען מיט אַ קאַלטער איינרייבונג. אויב דער פאַציענט איז זעהר קראַנק, זאָל דיעזע באַהאַנדלונג ווידערהאָלט ווערען שפּעט נאָכמיטאָג. אויב ער איז ניט שטאַרק קראַנק, זאָל בלויז געגעבען ווערען אַ קורצע באַהאַנדלונג שפּעט נאָכמיטאָג אָדער אָנהויב אָווענטס. דאָס קען באַשטעהן פון דריי הייסע טי־כער צום אויבערשטען טייל ברוסט, וואו עס ליעגט דער הוסטען, אָדער צום רוקען, אויב דער קראַנקער איז אומרוהיג און קען ניט איינשלאָפען. מע קען אויך געבען אַן איינרייבונג פון אַלקאָהאָל אָדער וויטש־העיזעל. דער שלאָף און די רוה זיינען וועניגסטענס אַזוי וויכטיג ווי די באַהאַנדלונג, און וואָס מעהר דער קראַנקער שלאָפט אָדער רוהט, אַלץ בעסער פאַר איהם.

אויב דאָס האַרץ איז שוואַך און קלאַפּט צו שנעל, זאָל מען צולעגען אַן אייז־בייטעל איבער דעם האַרצען וועהרענט 20 אָדער 30 מינוט אויף אַמאָל, און דאָס זאָל ווידערהאָלט ווערען, אויב נויטיג. (זעהט קאַפּ. 5.) דיקע, קאַל־טע קאָמפּרעסען, וועלכע האַלטען אָן די קעלט אַ לאַנגע צייט, זאָל מען אויף די לונגען ניט אָנווענדען, סיידען די טעמפּעראַטור איז זעהר הויך, אין וועלכען פאַל זאָל מען די דאָזיגע קאָמפּרעסען בייטען וועניגסטענס יעדע 30 אָדער 40 מינוט, אום אַז זיי זאָלען זיך קענען עטוואָס אָנוואַרעמען איידער עס ווערט ווידער אַרויפגעלעגט אַ פרישער קאָמפּרעס. אויב עס ווערען געברויכט אַזעלכע קאָמפּרעסען, זאָל מען יעדע דריי שטונדען געבען דריי הייסע טיכער. מיר ראַטהען אַז מע זאָל אַזעלכע קאָמפּרעסען ניט געברויכען, סיידען דער דאָקטאָר הייסט. קאַלטע קאָמפּרעסען וועלכע דויערען אַ לאַנגע צייט זיינען שעדליך אין בראָנקאָ־ניומאָניע, און אינפלוענזאַ־ניומאָניע.

דער הוסטען קען געמילדערט ווערען דורך הייסע טיכער צום אויבערשטען טייל ברוסט, וואו עס ליעגט דער וועהטאָג. דאָס אַריינהויכען פון מעדיצי־נישער פאַרע איז אָפטמאָל זעהר גוט. (זעהט קאַפּ. 25, קייך־הוסטען.) דאָס רעדען פון היץ (דעליריום) וועט ניט לאַנג דויערען, און וועט ניט זיין ערנסט אויב די באַהאַנדלונג איז געגעבען געוואָרען גלייך ביים אָנהויב פון דער קראַנקהייט. ווען אַזאַ צושטאַנד קומט אָן, זאָל מען דעב קראַנקען געבען טרינקען אַ סך וואַסער, אָדער לימאָנאַד מיט סאָדע, — אַ האַלב אָדער גאַנץ טהעע־לעפעלע בייקינג סאָדע צו אַ גלאָז לימאָנאַד אָדער אַרענדזש־וואַסער. דאָס מעג געגעבען ווערען צוויי אָדער דריי מאָל טעגליך. אויב דער מאָגען איז ניט נאָרמאַל, זאָל מען געבען טרינקען הייסע וואַסער. אייז־בייטלען צום קאָפּ, אָפטמאָל געוועקסעלט, וועט העלפען מילדערען דאָס רעדען פון היץ. יעדע באַהאַנדלונג זאָל זיין קורץ אָבער ענערגיש, דאָס הייסט, די טיכער זאָלען זיין גאַנץ הייס, און די קאַלטע איינרייבונג זאָל זיין ענערגיש און קורץ; אָדער, אויב מע וויל, קען מען טוישען די הייסע טיכער מיט קאַלטע קאָמפּרעסען. (זעהט קאַפּיטעל 5.)

ד י ג ע ד ע ר י ם : זעהט אַז די געדערים זאָלען טעגליך אָפען זיין. גיט אָפּפיהר־מיטלען טעגליך אָדער יעדען אַנדערען טאָג, אויב נויטיג. אָפט־מאָל איז בעסער צו געברויכען דעם קליסטער יעדען אַנדערען טאָג. מע קען ניט באַשטימען קיינע פעסטע רעגלען וואָס זאָלען גילטען פאַר יעדען פאַל. יעדער איינער דאַרף באַשטימען די מיטלען וועדליג זיין בעסטען פאַרשטאַנד. עס זיינען פאַראַן עטליכע ווירקזאַמע מעדיצינען וועלכע קענען געברויכט ווע־רען אום אַרויסצושטופען דעם געז, אָבער מיר לאָזען דעם דאָקטאָר צו באַשטי־מען דעם מיטעל פאַר יעדען פאַל. איינער פון דיעזע מיטלען איז אַ זאַפּט

וועלכען מע קריעגט אַרוים טאַקע פון קערפּער גופא, פון דעם גלענד וועלכער רופט זיך „פּיטואיטערי גלענד", און וועלכען מע שפּריצט ווידער איין אונ־טער דער הויט. עס איז אַ נאַטירליכער מיטעל צו דערקוויקען אַ פוילען מוס־קעל, און עס ווירקט אויף דעם האַרצען, די בלוט־געפעס און די געדערים; עס איז אַלזאָ אַ זעהר ווערטהפולער מיטעל פאַר קאָמפּליצירונגען וואָס ענט־וויקלען זיך אין ערנסטע אָנשטעקענדע קראַנקהייטען.

פאַר גרויסע וועהטאָגען אין „פּלוריסי"־ניומאָניע איז ניטאָ קיין בעסער־ער מיטעל איידער זעהר הייסע טיכער. די מילדערונג וואָס דאָס גיט קען פאַרלענגערט ווערען דורך דעם געברויך פון אַן עלעקטרישען קישעלע (עלעק־טריק פּעד). פאַסט אויף אַז דער קראַנקער זאָל ביינאַכט ניט געשטערט ווע־רען פון הוסטען, שמערץ, אָדער דורך מעדיצינען וועלכע זיינען ניט געמיינט געגעבען צו ווערען ביינאַכט.

ד ע ר  אָ נ ק ו מ ע ן  פון קריזיס: פון דעם פופטען טאָג, און ווייטער, זאָל מען דעם קראַנקען וואַטשען וועגען סמנים פון דעם קריזיס, וועלכער צייכענט זיך אוים דורך שוויצען, קאַלטען שטערען, אָדער אַ פּלעצליכען פאַ־לען פון דער טעמפּעראַטור אויף צוויי גראַד. ווען עס פאַרשווינדעט דער פיי־בער, און איבערהויפּט ווען די טעמפּעראַטור ווערט מעהר־וועניגער נאָרמאַל, דאַן זאָל מען האָבען גרייט הייסע וואַסער־פלעשער און גענוג וואַרעמע צודע־קע; אויב נויטיג זאָל דאָס צימער אויך אָנגעוואַרעמט ווערען.

וואַרעמע געטרענקע אָדער הייסע זופּען מעגען שוין יעצט געגעבען ווערען. די טעמפּעראַטור זאָל יעצט גענומען ווערען וועניגסטענס יעדע צוויי שעה. וועהרענט דעם קורס פון דער קראַנקהייט זאָל די טעמפּעראַטור, דער פּולס, און דער אָטהעמען באַריכט ווערען אומגעפעהר יעדע דריי שעה בייטאָג, און צוויי אָדער מעהרערע מאָל וועהרענט דער נאַכט, ווערליג עס איז נויטיג.

ד י  ש פּ י י ז: דער קראַנקער זאָל ניט עסען קיינע סאָלידע שפּייז אַזוי לאַנג ווי זיין טעמפּעראַטור איז פון 103 גראַד אָדער העכער. אונטער אַזעל־כע אומשטענדען איז בעסער צו געבען זעהר נאַהרהאַפטיגע זופּען פון אַרבעס, רייז, באַרלי, אַליין, אָדער מיט קרים. מאָלטעד מילק איז זעהר גוט. איי־ניגע קינדער־שפּייזען זיינען אויך ראַטהזאַם ווען צוגעריכט ווי מאָלטעד מילק. אויב מע וויל קען מען די שפּייז סערווירען פינף מאָל אַ טאָג, יעדע דריי שעה. אייער אויסגעשלאָגען מיט קרים אָדער פרוכט־זאַפטען זיינען זעהר נאַהר־האַפטיג. פרוכט־זאַפטען, איבערהויפּט אָרענדזש־זאַפט, מעגען געגעבען ווע־רען עטליכע מאָל אַ טאָג. אַ געריכט פון פלוימען אויסגעשלאָגען מיט די ווייי־סע טיילען פון אַנדערע פרוכט מעג אַמאָל געגעבען ווערען צווישען די אַנדע־רע מאָלצייטען. קאַשעס און ווייך־געקאָכטע אייער מעגען געגעבען ווערען אויב די פאַרדייאונג איז אין גוטען צושטאַנד און אויב דער בויך איז פריי פון געז, און איז ניט צוצויגען.

## בראָנקאָ־ניומאָניע

די קראַנקהייט ענטוויקעלט זיך מעהרסטענס פון אַן אַנדער קראַנקהייט, ווי, למשל, מאָזלען, אינפלוענזא, קייך־הוסטען, סקאַרלאַטינע, און דיפטע־ריט, א. ד. ג.. עס איז גאַנץ אַלגעמיין אין קינדער פון צוויי יאָהר, און אין עלטערע מענשען. אין די מיטעלע יאָהרען טרעפט עס זעהר זעלטען זעלבסט־שטענדיגערהייט, אָבער, ווי געזאָגט, איז עס גאַנץ אַלגעמיין אַלס אַ

נאָכווירקונג פון אַ בראָנכיטיס, סיי אין יונגע, סיי אין עלטערע מענשען.

באַהאַנדלונג: אין בראָנקאָ־ניומאָניע מוז מען האָבען אין זינען איינִיגע וויכטיגע פונקטען וועלכע אונטערשיידען זיך פון דער באַהאַנדלונג פון אַ „לאָבאַר ניומאָניע“. אַזוי ווי אַ בראָנקאָ־ניומאָניע איז אַן ענטוויקלונג פון אַ בראָנקיטיס, טאָר דער קראַנקער ניט אָטהעמען קיינע קאַלטע לופט. די לופט אין דעם קראַנקען־צימער מוז זיין פרישע, און זאָל שטענדיג באַנייט ווערען, אָבער זי זאָל זיין וואַרעם. דאָס אַריינהויכען פון מעדיצינישע דאַמפען מילדערט דעם הוסטען און די בראָנכיטישע אויפרעגונג, און די הייז העלפט פיעל לויז צו מאַכען די ליחה, און דאָס אויסשפייען קומט ניט מעהר אָן אַזוי שווער. אין „לאָבאַר ניומאָניע“ ווערען די הייסע טיכער געגעבען צו דער צייט, פון דעם רוקען ביז צום ברוסט־ביין; אָבער אין בראָנכיטישער ניומאָניע ווערען די טיכער אָנגעווענדעט מעהרסטענס פאָרענט, אין מיטען ברוסט. אָבער מע דאַרף ניט פאַרנאַכלעסיגען דעם הינטער־זייט פון די לונגען, און זיי זאָלען באַהאַנדעלט ווערען וועניגסטענס איין מאָל יעדע פיער און צוואַנציג שטונדען. פאַר קינדער איז דאָס בעסטע אָנצואווענדען געטווישטע קאָמפּרעסען (ריוואָלסיוו קאָמפּרעס), דאָס הייסט, צוערשט אַ הייסען טוך וועלכער זאָל דויערען עטליכע מינוט, און דערנאָך אַ קאַלטען קאָמפּרעס בלויז אויף איין מאָמענט, נאָך וועלכען עס ווערט ווידער געגעבען אַ הייסער טוך. דיעזע באַהאַנדלונג צווינגט דאָס קינד צו מאַכען טיפע אָטהעמונגען, וואָס דאָס עפענט ברייט אויף די לופט־רעהרען. (וועגען באַהאַנדלען אַ ניומאָניע וואָס קומט פון אַ אינפלוענזאַ, זעהט „אינפלוענזאַ־ניומאָניע, אין דיעזען קאַפּיטעל.)

עס זיינען פאַראַן דאָקטוירים וועלכע רעקאָמענדירען זעהר די מאָסטערד־פוס־באָד, און מאָסטערד־פּאָמענטיישאָנס. זיי געבען באמת גוטע רעזולטאַטען; אָבער דער מאָסטערד קען פאַראורזאַכען באַדייטענדע הויט־אויפרעגונג, און אַזוי אַרום שטערען דער ווייטערער באַהאַנדלונג. דאַריבער ראַטהען מיר צו געבען נאָר געוועהנליכע הייסע טיכער, אפילו צו יונגע מענשען און קינדער. קרייטער־פלאַסטערס זיינען אַ לאַנגזאַמער, אומווירקזאַמער מיטעל אָנצואווענדען היין אין פאַרגלייך מיט הייסע טיכער, אויב די טיכער ווערען געגעבען ווי עס דאַרף צו זיין. די פלאַסטערס לאָזט מען ליעגען אַ צו לאַנגע צייט, — פון אַ האַלבער שטונדע ביז עטליכע שטונדען, וועהרענט הייסע טיכער ווערען געביטען אומגעפעהר יעדע אַכט אָדער צעהן מינוט. די פאַרשיידענע שטאָפען פון די קרייטער־פלאַסטערס זיינען פון זיך אַליין גאַנץ אומווירקזאָם. זייער ביסעל ווירקזאַמקייט קומט נאָר פון דער היץ.

וואָרנונגען: ניומאָניע ווערט קיינמאָל ניט געהיילט פון קיינע מעדיצינען. נאָר איין מין ניומאָניע איז דערוויילע געהיילט געוואָרען דורך אַן איינשפריצונג. אָבער דאָס איז אַ זאַך וואָס דער דאָקטאָר אַליין דאַרף ענטשיידען. מעדיצינען האָבען איבערהויפּט קיין קורירענדע ווירקונג. עס איז העכסט וואַהרשיינליך אַז די אומגעהייערע פאַרמעהרונג אין דער צאָל פון די ווייסע צעלען וועהרענט אַ ניומאָניע איז דער מיטעל וואָס די נאַטור פאַרמאָגט צו באַקעמפען די קראַנקהייט. דער לאָגישער מיטעל איז אַלזאָ יענער וואָס העלפט דער אַרבייט פון די ווייסע צעלען. דאָס טהון טאַקע די הייסע און די קאַלטע מיטלען, קאַלטע איינרייבונגען, א. ד. ג. , וועלכע דערקוויקען די ווייסע צעלען, פאַרמעהרען זייער צאָל און פאַרגרעסערען זייער טעטיגקייט

אין זייער קאַמף מיט די מיקראָבען. אַלקאָהאָל און כינע שטערען גאָר אָט דער טעטיגקייט פון די ווייסע צעלען, און פאַרקריפּלען אַזוי אַרום די אָרמע סאָלדאַטען וועלכע די נאַטור אַליין האָט געשאַפען צו פאַרניכטען דעם שונא אין דעם קערפּער. זיי פאַרגרעסערען אויך די געפאַהר פון געשווירען און פון אייטער־ענטוויקלונג.

עס איז פאַראַן נאָך אַ וויכטיגער פּונקט וועלכען מיר ווילען אַז אַלע זאָלען פאַרשטעהן. דער טויט פון אַ ניומאָניע ווערט צוגעשריבען צום דורכפאַל פון דער צירקולאַציע. אָבער דאָס איז ניט דערפאַר וואָס דאָס האַרץ האָט אויפגעגעהערט אַרבייטען, נאָר ווייל די בלוט־געפעס האָט פאַרפעהלט צו טהון איהר אַרבייט אין דער צירקולאַציע פון בלוט. זיי זיינען געשעדיגט געוואָרען פון די גיפטען וועלכע די ניומאָניע־מיקראָבען האָבען געשאַפען אין דעם קערפּער. הייסע און קאַלטע מיטלען, און קאַלטע איינרייבונגען העלפען צו פאַרברענען די דאָזיגע גיפטען מיט פּופציג ביז הונדערט פּראָצענט שנעלער, אַזוי דאָס זיי ווערען פאַרניכטעט כמעט אַזוי גיך ווי זיי ווערען געשאַפען. דיעזע באַהאַנדלונגען העלפען אויך שטאַרקען די טעטיגקייט פון דער בלוט־געפעס, און דערמיט אויך די צירקולאַציע.

איינגעהמען סטריכנין אַלס אַ האַרץ־סטימולאַנט איז אַלעמאָל שעדליך. ערשטענס איז דאָס האַרץ ניט שולדיג און דאַרף ניט דעם סטימולאַנט, און, צווייטענס, רעגט אָט דער דראָג אויף דאָס האַרץ, און מאַטערט אויס די נערווען וועלכע קאָנטראָלירען די בלוט־געפעס. מיט אַנדערע ווערטער הייסט עס אַז דער דראָג, אַנשטאָט צו העלפען, טהוט ער אָן דעם זעלבען שאָדען ווי דער גיפט פון די ניומאָניע־מיקראָבען. און זאָל דאָ באַטאָנט ווערען אַז די בעסטע דאָקטוירים האָבען שוין לאַנג אויפגעהערט צו געברויכען סטריכנין אַלס אַ סטימול־מיטעל אין אָפּעראַציעס.

## ענטצינדונג פון דער ברוסט־פעל (פּלוריסי)

פּלוריסי קען זיין ענטוועדער אַ נאַסע, אָדער אַ טרוקענע, אין וועלכען עס ענטוויקעלט זיך אַ פליסיגקייט אין דער ברוסט. די קראַנקהייט ווערט פאַראורזאַכט ענטוועדער דורך אַן אָנשטעקונג פון אַ שווינדזוכט־מיקראָב, אָדער מיט אַ ניומאָניע־מיקראָב. פּלוריסי קען פאַראורזאַכט ווערען פון אַ שעדיגונג, ווי, צ. ב. , פון אַ צובראָכענעם ריפּ. פאַרשיידענע סטאַטיסטיק באַווייזען אַז פון 30 ביז 60 פּראָצענט פון אַלע פאַלען פון פּלוריסי זיינען פון אַ שווינדזיכטיגען אורשפּרונג.

די קראַנקהייט קען ענטוועדער בלייבען טרוקען די גאַנצע צייט, אָדער זי קען מיט דער צייט ענטוויקלען אַ פליסיגקייט וועלכע מילדערט פיעל די וועה־טאָגען. די פליסיגקייט קען זיין קליין אין צאָל, אָדער זי קען אָנפילען דעם גאַנצען ברוסט־קאַסטען, אַ קוואַנטיטעט פון עטליכע קוואָרט, וואָס דריקט אויף די לונגען. אַזאַ פּלוריסי איז אַלעמאָל פאַראַן אין אַ „לאָבאַר ניומאָניע“. די פּלוריסי איז אַמאָל זעהר באַגרענצט אין שטח; אויב זי גריפט אָן די אויבערפלאַכע פון דער דיאַפראַגמע, וועט זי מעגליך ניט אַרויסווייזען קיינע סימפּטאָמען וועלכע דער דאָקטאָר זאָל דערקענען וועהרענט עטליכע טעג, אָדער ביז זי הויבט זיך אָן פאַרשפּרייטען צו די אַרומיגע טיילען פון דער ברוסט־וואַנט, און דאַן דערהערט מען דעם כאַראַקטעריסטישען „רייבען“. אין אַזאַ פאַל איז דער וועהטאָג קאָנצענטרירט אין בויך אָדערביים גריבעל

פון מאָגען, און קען דאריבער אויסזעהן ווי א מאָגען־קראַנקהייט, אָדער ווי א קראַנקהייט פון דער גאַל אָדער פון דער לעבער.

אין קינדער זיינען די שמערצען פון פּלוריסי און ניומאָניע קאָנצענטרירט אַרום דעם בויך, וואָס שאַפט א פאַרדאַכט אויף אומפּאַרדייאונג אָדער אפילו אַפּענדיסיטיס. דער שרייבער האָט געזעהן מעהרערע פאַלען אין וועלכע די פּלוריסי איז געווען אין דער שלים־הויט אקעגען דער לינקער זייט פון הארצען, און עס האָט אויסגעזעהן אַז דער וועהטאָג איז אין דעם הארצען גופא. דאָס „רייבען" האָט מען געקענט הערען אַרום דער לינקער זייט פון הארצען ערשט מיט צוויי אָדער דריי טעג נאָך דעם אָנגריף פון דער קראַנקהייט. מיר דערמאָנען דיעזע פאַקטען צו באַטאָנען אַז אמאָל מוז מען געדולדיג וואַרטען ביז דער דאָקטאָר קען געבען דעם ריכטיגען דיאַגנאָז פון דער קראַנקהייט. מע טאָר ניט גלייך פאַרליערען דעם צוטרוי צום דאָקטאָר נאָר דערפאַר וואָס ער גיט ניט גלייך אָן די נאַטור און דעם נאָמען פון דער קראַנקהייט. וואָס גרינדליכער און פּאָרזיכטיגער זיין אונטערזוכונג, אַלץ מעהר צוטרוי פאַר־דיענט אייער דאָקטאָר.

סימפּטאָמען: דיעזע זיינען זעהר עהנליך צו ניומאָניע, אָבער מילדער. די קראַנקהייט קען זיין קריטיש, אָדער זי קען ווידער זיין מילד און קורץ. א צייטמעסיגע באהאנדלונג ברענגט אָפטמאָל א שנעלע ערהאָלונג און פאַרקירצט די צייט פון דער קראַנקהייט. א צושטאַנד וואָס וואָלט זיך אפשר ענטוויקעלט אין א ערנסטער קראַנקהייט, קען דורך שנעלער באַ־האַנדלונג ווערען אומבאַדייטענד.

באהאנדלונג: דאָ איז די באהאנדלונג ניט אזוי קאָמפּליצירט ווי אין ניומאָניע. עס ווערט געגעבען א פוס־באָד וואָס דויערט א 15 מינוט. דאָס קען מען געבען איידער דער קראַנקער געהט זיך לעגען אין בעט, אָדער נאָכדעם. ווען די פיס פון דעם קראַנקען זיינען שוין גוט דערוואַרעמט, לעגט מען צו הייסע טיכער צו דער זייט וואו עס שפּירט זיך דער וועהטאָג. פאַר דעם צוועק זאָל זיך דער קראַנקער לעגען אויף דער צווייטער זייט ; לעגט צו דעם טוך אונטער דעם אָרעם, אזוי דאָס עס זאָל צודעקען די גאַנצע זייט, פון דעם רוקען אָן ביז דעם ברוסט־ביין. דיעזע טיכער מוזען זיין זעהר גרויס, דיק און הייס, און זאָלען געוועקסעלט ווערען איידער זיי הויבען אָן ווערען באַקוועם וואַרעם. פון דריי ביז פינף טיכער זיינען פיללייכט נויטיג צו מיל־דערען דעם וועהטאָג. מע מוז אויפּפּאַסען אויף יעדער איינצעלהייט, ווייל אַז ניט וועט די באהאנדלונג זיין א פּאָלשטענדיגער דורכפאַל. אויב די טי־כער זיינען ניט זעהר הייס, אויב זיי ליעגען אויף דעם לייב ניט געטוישט א צו לאַנגע צייט, אָדער אויב די ברוסט בלייבט אויפגעדעקט וועהרענט מע טוישט די טיכער, קען עס האָבען זעהר ערנסטע פאָלגען פאַר דעם קראַנקען.

געברויכט ניט קיין קאַלטע וואַסער נאָך דעם לעצטען טוך, כאָטש דאָס ווערט געטהון אונטער אַנדערע אומשטענדען. טרוקענט איינפאַך אויס און דעקט איבער מיט טרוקענע, וואַרעמע קליידער. עס קען זיין ראַטהזאַם צו־צולעגען צו דער ברוסט הייסע וואַסער־פּלעשער נאָך דער באהאנדלונג, וועה־רענט עטליכע שטונדען.

די באהאנדלונג קען ווידערהאָלט ווערען אזוי אָפט ווי עס איז נויטיג כדי צו מילדערען די שמערצען, געוועהנליך דריי מאָל וועהרענט די ערשטע פיער און צוואַנציג שטונדען. נאָך דעם איז גענוג צוויי מאָל א טאָג, אויב דער

וועהטאָג איז שוין געמילדערט. צו דיעזער צייט מעג מען שוין אָנווענדען קאַלטע וואַסער נאָך דעם לעצטען הייסען טוך פון יעדער באַהאַנדלונג, ענט־ווערדער דורך אַ מילדער איינרייבונג פון לייב מיט קאַלטער וואַסער, אָדער איינרייבען מיט נאַסע הענטשקעס דאָס גאַנצע לייב, חוץ דעם פיינליכען טייל.

אין דער באַהאַנדלונג זאָלען ניט געברויכט ווערען קיינע העפטיגע באַוועגונגען, ווייל יעדער טרייסלען פון די ענטצינדענע שליים־געוועבען מאַכט די פלוריסי ערגער. דאַריבער זאָל מען אויסמיידען צו פאָהרען אויף אַ שטאָדט־טראַמוואַי אָדער אָוטאָמאָביל. אויב די פלוריסי איז מעהר אָדער וועניגער אַ טרוקענע, זאָל מען געבען די זעלבע באַהאַנדלונג וואָס איז נאָר וואָס באַשריעבען געוואָרען. דער דאָקטאָר זאָל קומען יעדען טאָג, אויסער אין די זעהר מילדע פאַלען. אויב עס זאַמעלט זיך אָן פיעל פליסיגקייט, וועט עס



אַ פאַציענט אין פאָזיציע פאַר אַ קאָמפּרעס צום ברוסט־קאַסטען אין פלעווריט.

דער דאָקטאָר וואַהרשיינליך אויסצאַפּען. אַמאָל איז נויטיג אויסצאַפּען ביז צוויי אָדער דריי קוואָרט אויף איין מאָל; אָפטמאָל מוז מען ווידער אויס־צאַפּען מיט עטליכע טעג שפּעטער, און אין מאַנכע איינגעשפּאַרטע פאַלען מוז מען אויסצאַפּען עטליכע מאָל. באַהאַנדלונג מיט הייסע טיכער אָדער אויסטוישונג־קאָמפּרעסען זאָלען אָנגעווענדעט ווערען צוויי מאָל אַ טאָג, זאָ־גאַר ווען מע צאַפּט אויס די פליסיגקייט. די באַהאַנדלונג העלפט צו מינ־דערען די אָנזאַמלונג פון דער פליסיגקייט.

דאָקטוירים געבען אָפטמאָל אַ זאַלץ־אָפּפיהרונג כדי פטור צו ווערען פון דער פליסיגקייט. אַזאַ אָפּפיהרונגס־מיטעל ציהט אָפּ פיעל וואַסער פון דעם קערפּער און דאָס העלפט דעם קערפּער אַריינזויגען אין זיך די פליסיגקייט פון דעם ברוסט־קאַסטען. אַזאַ באַהאַנדלונג איז זעהר גוט, און עס שוואַכט ניט אָפּ דעם קראַנקען. אין פאַלען וועלכע דויערען אַ לאַנגע צייט זאָל מען דער־קוויקען די צירקולאַציע דורך אַ הייסער פוס־באָד, הייסע טיכער אָדער טויי־שונג־קאָמפּרעסען צו דער ברוסט, און אַ קאַלטער איינרייבונג מיט הענטש־קעס. די שפּייז זאָל זיין זעהר נאַהרהאַפטיג, אָבער וואַסער און אַנדערע גע־טרענקע זאָלען געגעבען ווערען זעהר שפּאָרעוודיג. זונען־שיין און פרישע

לופט זיינען זעהר וויכטיג, ווייל זעהר פיעלע פאַלען זיינען שווינדזיכטיגע.

כדי צו מילדערען דעם וועהטאָג ווערענט די ערשטע שטופען פון דער קראַנקהייט בינדט מען אַרום דעם ברוסט־קאַסטען מיט אַן אָנקלעפּ־פּלאַסטער. אָבער דער רעזולטאַט איז קיינמאָל ניט אַזוי צופרידענשטעלענד ווי פון הייסע טיכער, און עס העלפט ניט פיעל מינדערען די ענטצינדונג. אַ פּלוריסי מיט פליסיגקייט קען זיך ענטוויקלען פון אַ שווינדזוכט־ניומאָניע. אויב די פליסיגקייט איז אַן אייטערדיגע, הייסט די קראַנקהייט „עמפּיאימע“. די דאָזיגע קראַנקהייט קומט ענטוועדער זעלבסטשטענדיג אָדער אַלס נאָכוויר־קונג פון אַ ניומאָניע.

## אינפלוענזאַ, שפּאַנישע אינפלוענזאַ, גריפּ, „לאַ גריפּ“

די קראַנקהייט צייכענט זיך אויס דערמיט וואָס זי קומט אָן מיט אַמאָל און העפטיג, און וואָס מעהר דער קראַנקער איז געווען אַרויסגעשטעלט צו קעלט, אַלץ ערנסטער איז דער אָנגריף, איבערהויפּט אין די ענג־באַוואוינטע און אומסאַניטאַרע געגענדען. דיעזע עפּידעמיעס און פּאַנדעמיעס (זעהר פאַרשפּרייטע קראַנקהייטען) האָבען וואַהרשיינליך געהאַט זייער אורשפּרונג אין מעריב אַזיע, און זיי געהן מעריב־צו אַזוי שנעל ווי די מענשען וועלכע רייזען אום קענען עס מיטברענגען מיט זיך. די עפּידעמיע פון דעם יאָהר 1918 איז באַקאַנט אונטער דעם נאָמען „די שפּאַנישע אינפלוענזאַ“, ווייל זי האָט זיך צוערשט באַוויזען אין אַ ערנסטער פאָרם אין שפּאַניע, כאָטש עס איז זיכער אַז זי איז אַהין געקומען פון אַזיע.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : עס איז זעהר שווער אויסצוגעפינען דעם מיק־ראָב פון אָט דער קראַנקהייט, און ביז היינט איז נאָך אַלץ אומבאַקאַנט דער מיקראָב אָדער פון ער וואַנען ער נעהמט זיך. די קראַנקהייט ווערט לייכט אי־בערגעגעבען אַ צווייטען ווערענט די ערשטע פּאָר טעג נאָך איהר אָנהויב, און נאָך איידער דער ערשטער דערוואוסט זיך אַז ער איז קראַנק. עס איז אַ פאַקט אַז נווירסעס וועלכע האָבען אַ לאַנגע צייט באַהאַנדעלט אינפלוענזאַ־פּאַציענטען האָבען ווי עס איז אויסגעמיידעט אָנשטעקען זיך, ביז זיי איז אויסגעקומען באַהאַנדלען אַ קראַנקען אין די ערשטע שטופען פון אינפלוענ־זאַ, און זיי האָבען זיך גלייך אָנגעשטעקט מיט דער קראַנקהייט.

די ערשטע סימפּטאָמען זיינען קעלט און אַ שטאַרקער וועהטאָג אין קאָפּ, רוקען, הענט און פיס. עס איז מעגליך אויך פאַראַן אַ הוסטען, ליחה, און וועהטאָג אין דער ברוסט; אָבער דיעזע סימפּטאָמען זיינען ניט זעהר בולט ביים אָנפאַנג, נאָר עטוואָס שפּעטער. עס קען אויך פאַראַן זיין קאָפּ־שווינ־דעל און ברעכען, מיט, אָדער אָהן דיאַרעע. אין דיעזען לעצטען פאַל זיינען די סימפּטאָמען זעהר אויסגעשפּראָכען, און עקשנות׳דיג. אין מעהרסטע פאַלען איז פאַראַן פאַרשטאָפּונג. די קעלט און דער וועהטאָג זיינען עהנליך צו די סימפּטאָמען פון אַ העפטיגען טאָנסיליטיס. ווערענט דער לעצטער עפּידעמיע האָט מען צייטענווייז פאַרביטען איינע מיט דער אַנדערער. אָבער אין אינפלוענזאַ אַליין איז ניט פאַראַן קיין טאָנסיליטיס. אין פיעלע געגענ־דען האָט ווערענט עטליכע וואָכען פאַר דעם אָנהויב פון דער אינפלוענזאַ־עפּידעמיע ערשיינט אַ מילדע פאָרם פון דיאַרעע, און אַנדערע פאַרדייאונגס־שטערונגען. ווען דיעזע קראַנקהייטען האָבען ערשיינט צוזאַמען מיט דער אינפלוענזאַ, איז זיי געווען זעהר שווער צו באַהאַנדלען.

אויב צוגלייך מיט דער אינפלוענזאַ, אָדער עטוואָס שפּעטער, האָט זיך ענטוויקעלט אַ ניומאָניע, האָט זיך דער פאַל כמעט אַלעמאָל געענדיגט פאַ־טאַל. אָבער די מעהרסטע פאַלען פון ניומאָניע האָבען זיך ענטוויקעלט ערשט נאָך דריי ביז פינף טעג, אָדער נאָך דעם ווי דער קראַנקער האָט געפיהלט עט־וואָס בעסער און האָט זיך ערלויבט אַרויסצוגעהן פון בעט ווען ער האָט דאָס ניט געזאָלט טהון. אַזעלכע פאַלען פון ניומאָניע זיינען געווען זעהר ערנסטע און האָבען געדויערט אַ לאַנגע צייט.

וועהרענט צוויי אָדער דריי יאָהר נאָך יענער עפּידעמיע, טרעפען מעהר־סטענס ווייניגער פאַרשפּרייטע עפּידעמיעס. דאָך איז די קראַנקהייט מעהר־ווייניגער אַלגעמיין, איבערהויפּט אום ווינטער און פריהלינג. עס וואָלט גע־ווען פאַסענדער אָנצורופען די קראַנקהייט „די גריפּ“, כדי צו אונטערשיידען זי פון דער פאַנדעמישער אינפלוענזאַ, און אויך ווייל די גריפּ ווערט ניט אַזוי אָפט באַגלייט פון ניומאָניע ווי עס האָט פּאַסירט מיט דער אינפלוענזאַ.

זעהר געצעהלטע מענשען זיינען געזיכערט קעגען אָט דער קראַנקהייט; אָבער יעדער געזונטער מענש, וועלכער זוכט יעדע געלעגענהייט צו זיין אויף דער פרייער לופט, עסט איינפאַכע, נאַהרהאַפטיגע שפּייז, און מיידעט אויס שעדליכע געוועהנהייטען, און נערווען־איבעראָנשטרענגונג, איז געוויס ווע־ניגער אונטערוואָרפען צו דער קראַנקהייט איידער אַנדערע. די קראַנקהייט איז באַדייטענד ערגער וועהרענט דעם קאַלטען, אָדער ענדערבאַרען וועטער פון ווינטער און פריהלינג. די עפּידעמיע פון 1918 האָט זיך ניט פיעל פאַר־קליינערט ביז ערשט שפּעט אין פריהלינג אָדער זומער פון 1919, און איז ווידער ערשינען אין ווינטער פון 1919 און 1920, אָבער שוין ניט אין אַ העפ־טיגער פאָרם, און מיט אַ פיעל קליינערער צאָל קראַנקע.

באַהאַנדלונג: די הויפּט־באַהאַנדלונג איז ווי פאָלגט: דער קראַנקער זאָל גלייך געהן צו בעט, און זאָל דאָרט בלייבען ביז דער פיבער איז אין גאַנצען פאַרשוואונדען, און אויך דאַן זאָל ער בלייבען אין בעט אַ דריי אָדער פינף טעג נאָך דעם ווי זיין טעמפּעראַטור איז שוין ווידער נאָרמאַל. עס זאָל ניט פעהלען קיין בעט־געוואַנט, אָדער הייסע וואַסער־פלעשער. דאָס צימער זאָל זיין וואַרעם, איבערהויפּט ביינאַכט. אום ווינטער זאָל דאָס פייער ברענען טאָג און נאַכט. אין אַ געוויסען האָספּיטאַל איז די טויטליכ־קייט פון אינפלוענזאַ וועהרענט דער עפּידעמיע געווען אַרום 14%, אָבער אַזוי שנעל ווי מען האָט די קראַנקע אַוועקגענומען פון די אָפענע פּאַוויליאָנען און מען האָט זיי אַריינגעבראַכט אין וואַרעמע צימערען, איז די טויטליכקייט גלייך געפאַלען ביז אַרום 3%.

דער קראַנקער זאָל טראָגען וואַרעמע קליידער וועלכע פאַסען ריכטיג צום קערפּער. די שלאָף־קליידער וועלכע באַשטעהען פון הויזען און אַ רעקעל זיי־נען די בעסטע סיי פאַר מענער, סיי פאַר פרויען; פיעל מאָל איז גוט צו טראָגען בעט־זאָקען. פאַר קינדער און פאַר באַוואוסטלאָזע אָדער פאַר די וואָס רעדען פון היץ, איז ראַטהזאַם צו געברויכען דעם ניומאָניע דזשעקעט, ווייל אַזעלכע קראַנקע וואַרפען פון זיך אָפטמאָל אַראָפּ די צודעקע פון דער ברוסט און שולטערס. פרישע לופט זאָל פריי אַריינגעלאָזען ווערען, אָבער אָהן לופט־צוגען, און די פרישע לופט זאָל פריהער דערוואַרעמט ווערען. דער קראַנקער טאָר קיינמאָל ניט זיין אָפּגעדעקט; מע זאָל איהם אונטער קיינע אומשטענדען ניט אַרויסלאָזען פון בעט; דער אורינאַל אָדער נאַכט־טאָפּ זאָל

דערלאַנגט ווערען אין בעט גופא. אַלע דיעזע נאַטירליכע באַדירפניסע זאָלען ווי ווייט מעגליך געטהון ווערען אונטער דעם צודעק, און דאָס זעלבע איז שייך צו די באַהאַנדלונגען, וועלכע זאָלען געגעבען ווערען ערשט נאָך דעם ווי דאָס צימער איז וואַרעמער ווי געוועהנליך. די געדערים זאָלען באַוועגט ווערען דורך אַן אָפּפיהרונגס־מיטעל אָדער קליסטער, אָדערביידע צוזאַמענגענומען. דער קראַנקער זאָל טרינקען אַ סך פרישע וואַסער.

ש פ י י ז : דעם ערשטען טאָג זאָל געגעבען ווערען גאָר ווענינ אָדער גאָר קיין שפּייז, און נאָכדעם זאָל מען דעם קראַנקען געבען טרונק־שפּייז ביז די טעמפּעראַטור איז כמעט ווי נאָרמאַל, מילך־קראַנקע קען מען ערלויבען צו עסען ווייכע שפּייז און צוויבאַק; אָבער אין ערנסטע פאַלען זאָל געגעבען ווערען נאָר טרונק־שפּייז, דריי ביז פינף מאָל טעגליך. צווישען מאָלצייטען מעג מען געבען טרינקען פרוכט־זאַפטען. די טרונק־שפּייז זאָל באַשטעהן פון מאָלטעד מילק, קרים־פּורע, זופּען פון אַרבעס, גערשטען, רייז, א. ד. ג. לויזע, צושלאָגענע אייער, געמיישט מיט פרוכט־זאַפטען זיינען אויך גוט. מילך איז אַ גוטע שפּייז, אָבער אין אינפלוענזא קען עס שאַפען שוועריג־קייטען אומגעפעהר אין אַ העלפט פון אַלע פאַלען. ווייכע שפּייזען און צוויבאַק מעגען געגעבען ווערען ווען די טעמפּעראַטור איז שוין געפאַלען ביז 100 אָדער 101 גראַד. ביידע עקסטרעמען, — הונגער אָדער סאָלידע שפּייז זאָלען אויסגעמיידעט ווערען. צו קינדער אָדער קליינינקע בייבים זאָל די טרונק־שפּייז געגעבען ווערען אי אָפט, אי גענוג, איבערהויפּט אויב די קראַנקהייט דויערט אַ לאַנגע צייט.

מ ע ד י צ י ן : חוץ אָפּפיהרונגס־מיטלען זיינען מעדיצינען אין אינ־פלוענזא ענטוועדער נוצלאָז, אָדער שעדליך. די ראַציאָנאַלע אָנווענדונג פון וואַסער־מיטלען (הידראָ־טהעראַפּי) האָט מעהר אויפגעטהון צו פאַרקליינע־רען טויטליכקייט פון אָט דיעזער קראַנקהייט איידער וועלכער אַנדערער מי־טעל. כאָטש עס איז אמת אַז די קראַנקהייט האָט אַמאָל געבראַכט אין פאַר־לעגונג די אָנגעזעהנסטע דאָקטוירים, זיינען דאָך פאַראַן איינינע איינפאַכע מיטלען מיט וועלכע יעדער איינער דאַרף זיך באַקענען. כדי צו פאַרשטעהן די אָנווענדונג פון דיעזע מיטלען, מוז זיך דער לעזער צוערשט באַקענען מיט זייערע גרונט־פּרינציפּען.

## אינפלוענזאַ־ניומאָניע

דאָס איז אַ קראַנקהייט אין וועלכער די אַרטעריעס זיינען זעהר שוואַך, און די צירקולאַציע איז דאַריבער אומרעגעלמעסיג, וואָס דערמיט ערקלעהרט זיך די אָנקלייבונג פון בלוט אין די לונגען; אַזאַ אינפלוענזאַ קען זיך ענט־וויקלען אין אַ ניומאָניע נאָך דער מינדעסטער אַרויסשטעלונג צו דער קעלט. אַזאַ ניומאָניע איז עטוואָס פאַרשיידען פון אַ געוועהנליכער ניומאָניע, און וואָלט פיליכט געקענט ריכטיגער באַצייכענט ווערען אַלס אַ העפטיגע ענט־צינדונגס־וואַסערזוכט פון די לונגען. אַ פליסיגקייט וועלכע איז אָפטמאָל בלוט־פאַרביג, פילט אָן די לופט־זעקלאַך און די קליינע לופט־רעהרלאַך.

די קראַנקהייט באַפרייט ניט דעם ליידענדען פון דער מעגליכקייט פון אַ צווייטער אָנשטעקונג פון דער זעלבער קראַנקהייט. עס זיינען באַקאַנט פאַ־לען ווען מענשען האָבען געליטען פון צוויי ביז זיבען אָנגריפען פון ניומאָניע אין בלויז עטליכע וואָכען אָדער מאָנאַטען. דאָס קומט וואַהרשיינליך פון אַ

מאַנגעל פון ווייסע צעלען, און פון זייער קנאַפּער טעטיגקייט אין ניומאָניע. עס איז אויסגעפונען געוואָרען אַז אין אינפלוענזאַ איז די צאָל פון די ווייסע צעלען אין דעם בלוט אַ דריטעל ביז אַ העלפט וועניגער איידער אין געזונטען צושטאַנד, און זאָגאַר וויניגער איידער אין מעהרסטע אָנשטעקענדע קראַנק־הייטען, ווייל אין אָנשטעקענדע קראַנקהייטען מעהרט זיך געוועהנליך די צאָל פון ווייסע צעלען. (זעהט קאַפּיטעל 15.)

באַהאַנדלונג: דער צוועק פון דער באַהאַנדלונג איז צו צוטריי־בען די קאָנצענטרירונג פון בלוט אין די לונגען, און רעגולירען די צירקולאַציע פון בלוט. די ערשטע באַהאַנדלונג דאַרף אויסווירקען אַ שטאַרקען שוויצען; דער פּאַציענט בלייבט אין בעט און דאָס צימער ווערט אָנגעוואַרעמט. וואַ־נעם זיינען ניט ראַטהזאַם, ווייל עס איז זעהר מעגליך אַז דער קראַנקער זאָל זיך פאַרקיהלען אַלס ער קומט אַרויס פון דער וואַנע; ער טאָר זיך אפילו ניט אויפזעצען וועהרענט דער באַהאַנדלונג.

די באַהאַנדלונג ווערט גענוי באַשריעבען אונטער „ניומאָניע (זעהט ער־שטען טייל פון דיזען קאַפּיטעל). מע מאַכט דעם קראַנקען שוויצען דורך אַ הייסער פוס־באָד, געגעבען אין בעט, מיט הייסע טיכער צום פאָדערשטען טייל ברוסט, צו דערזעלבער צייט וואָס מע גיט די פוס־באָד. דער קראַנקער מוז זיין וואַרעם צוגעדעקט, און די הייסע טיכער ווערען אָנגעווענדעט ביז דער קראַנקער הויבט אָן גוט שוויצען. איינע אָדער עטליכע גלעזער הייסען לימאָנאַד, אָדער אַן אַנדערען הייסען געטראַנק וועט פיעל העלפען דעם שווי־צען. קאַלטע קאָמפּרעסען מעגען צוגעלעגט ווערען צום קאָפּ, אויב די טעמ־פּעראַטור איז זעהר הויך. ווען דער קראַנקער האָט אָפּגעשוויצט אַ צעהן מי־נוט, זאָל די באַהאַנדלונג פאַרענדיגט ווערען מיט אַ קאַלטער איינרייבונג. בשעת דאָס ווערט געטהון, זאָל אָפּגעדעקט ווערען בלויז דער טייל וועלכער ווערט געריבען מיט דעם קאַלטען וואַסער, וועדליג עס איז באַשריעבען אין קאַפּ. 5. עס איז זעהר וויכטיג אַז די איינרייבונג זאָל זיין שנעל און ענער־גיש, און אַז עס זאָל ניט אָפּגעדעקט ווערען מעהר ווי דער טייל וועלכער ווערט באַהאַנדעלט. דער לעצטער טוך ווערט ניט אַרונטערגענומען ביז דער וואָס גיט די איינרייבונג שטעהט ביים קראַנקען און איז גרייט צו געבען די איינרייבונג. די פוס־באָד ווערט ניט אַוועקגענומען ביז מען איז גרייט איינ־צורייבען די פיס. די דאָזיגע פאָרזיכטיגקייט העלפט האַלטען דעם קראַנקען וואַרעם, און העלפט אויסמיידען אַ פאַרקיהלונג וועהרענט די קאַלטע איינ־רייבונג ווערט געגעבען. דערנאָך זאָל מען דעם קראַנקען וואַרעם אָנטהון אין די שלאָף־קליידער, א. ד. ג.

דער קראַנקער וועט נאָך געוויס עטוואָס שוויצען נאָך דער באַהאַנדלונג, אָבער דאָס קען אָפּגעווישט ווערען אונטער דעם צודעק אַזוי אָפט ווי נויטיג. יעצט זאָל מען דעם קראַנקען לאָזען שלאָפען עטליכע שטונדען, אָדער די גאַנ־צע נאַכט. יעדען פאָרמיטאָג זאָל מען ווידערהאָלען די באַהאַנדלונג, אָבער שוין אָהן דעם הייסען געטראַנק, מיט אַ קורצער פוס־באַד, און דריי הייסע טיכער. מע דאַרף שוין ניט פּרובירען אויסווירקען שוויץ, די באַהאַנדלונג זאָל זיין פיעל קירצער און זאָל פאַרענדיגט ווערען, ווי פריהער, מיט אַ קאַל־טער איינרייבונג.

עס איז זעלבספאַרשטענדליך אַז אַזאַ באַהאַנדלונג וועט אָפּציהען דאָס

בלוט צו דער אויבערפלאַכע, וועט פאַרקלענערען די בלוט־אָנזאַמלונג אין די לונגען, און די קאַלטע איינרייבונג וועט דערקוויקען די בלוט־געפעס און די צירקולאַציע, וואָס דערפון בלייבט דאָס בלוט אין דער אויבערפלאַכע, און פליסט גלייכמעסיגער. אַזאַ באַהאַנדלונג פאַרגרעסערט אויך די ווידער־שטאַנדס־פעהיגקייט פון קערפּער דערמיט וואָס עס פאַרגרעסערט די צאָל פון די מיקראָבען־פיינדליכע ווייסע צעלען.

נאָכמיטאָג אָדער אָווענטס קען מען געבען הייסע טיכער צו דער זייט פון דער ברוסט אין פאַל פון הוסטען אָדער בראָנכיטיס, אָדער צום רוקען אין פאַל פון קאָפּ־שמערצען אָדער שלאָפלאָזיגקייט.

אויב דער פּאַציענט פיהלט זעהר קראַנק, מעג מען די באַהאַנדלונג ווי־דערהאָלען נאָכמיטאָג. אַ וואַרעמע שוואַם־באָד איז זעהר באַרוהיגענד ווען געגעבען אָווענטס; אָדער מע קען אָן געבען אַן איינרייבונג פון אַלקאָהאָל אָדער וויטש הייזעל. דיעזער פּראָגראַם זאָל אָנגעהאַלטען ווערען ביז דער קראַנקער ווערט ווידער געזונט.

געברויכט ניט קיינע אייז־בעגס אָדער קאַלטע קאָמפּרעסען צום קאָפּ ווען דער פיבער איז הויך. עס איז ניט נויטיג אַז דער קראַנקער זאָל ווידער שווי־צען, ווייל דאָס שוואַכט איהם אָפּ.

מאַנכע דאָקטוירים וועלען פיילייכט עטוואָס ענדערען דעם פּלאַן פון די וואַסער־מיטלען, אָבער אין אַלגעמיין זאָל מען נאָכפאָלגען דעם פּלאַן וועלכער איז דאָ געגעבען געוואָרען. די קאַלטע איינרייבונג איז ניט דאָס זעלבע ווי אַ קאַלטע וואַנע, און איז גאָר פאַרשיידען פון דעם קאַלטען מיטעל וואָס ווערט געגעבען פאַר טיפוס. די ווירקונג איז אויך פאַרשיידען. די פאַרקלענערונג פון דעם פיבער נאָך די הייסע טיכער און דער קאַלטער איינרייבונג אין אינ־פלוענזאַ קומט דערפון וואָס דאָס בלוט ווערט אָפּגעצויגען פון די אינערליכע טיילען, און די צירקולאַציע ווערט גלייכמעסיגער און טעטיגער. אָבער דער קערפּער אליין איז ניט אָפּגעקיהלט געוואָרען דורך אַ לאַנגער באַריהרונג מיט קאַלטער וואַסער, ווי עס איז דער פאַל מיט טיפוס.

אויב די דערמאָנטע באַהאַנדלונג ווערט געגעבען פאָרזיכטיג און מיט פאַרשטאַנד, און דער פּאַציענט פאַרבלייבט אין בעט די נויטיגע לענג צייט, אום אויסצומיידען פאַרקיהלונג, וועט זיך ניט ענטוויקלען אַ ניומאָניע, סיידען אין בלויז זעהר געצעהלטע פאַלען.

אָבער וואו ניומאָניע האָט זיך פאָרט ענטוויקעלט, און דער קראַנקער געפינט זיך אין אַ זעהר ערנסטען צושטאַנד, קען די באַהאַנדלונג געענדערט ווערען ווי פאָלגט: צוויי אָדער דריי הייסע טיכער זאָלען אָנגעווענדעט ווערען צום רוקען איבער די לונגען, און אַ קאַלטע איינרייבונג זאָל געגעבען ווערען אַזוי שנעל ווי מען איז פאַרטיג מיט די הייסע טיכער. נאָך דעם זאָל דער קראַנקער זיך איבערדרעהען, מיט דער ברוסט אַרויף, און מע זאָל געבען אַ הייסע פוס־באָד אָדער אַ הייסע פיס־איינפּאַקונג, אָדער הייסע טיכער, און דערנאָך זאָל מען גלייך געבען אַ קאַלטע איינרייבונג צו די פיס. דאַן זאָל מען אָנווענדען צוויי אָדער דריי הייסע טיכער צו דער ברוסט, און פאַרענדיגען מיט אַ קאַלטער איינרייבונג צו די הענט און דעם גאַנצען פאָרענט פון לייב. אויב מע וויל קען מען די באַהאַנדלונג אָנהויבען פון דער ברוסט. די באַ־האַנדלונג באַשטעהט פון דריי טיילען, און אויב עס זאָל נויטיג זיין, קען מען זי געבען טיילוויז, וועדליג די קרעפטען פון דעם קראַנקען.

דיזע באַהאַנדלונג זאָל געגעבען ווערען צוויי מאָל טעגליך פאַר א דורכ־שניטליכער ניומאָניע. אַ טייל פון דער באַהאַנדלונג, ווי צ. ב. , צום רוקען אָדער פיס קען ווידערהאָלט ווערען אָוועגטס. דער הוסטען קען געמילדערט ווערען מיט הייסע טיכער צום אויבערשטען טייל פון דער ברוסט ; דער וועה־טאָג פון פלוריסי קען געמילדערט ווערען דורך הייסע טיכער צום רוקען. אויב די טעמפעראַטור איז זעהר הויך, העלפען פיעל אַרוים קאַלטע קאָמפּרע־סען אָדער אייז־בייטלען צום קאָפּ. אויב דאָס האַרץ און די צירקולאַציע זיי־נען שוואַך, איז אַ קאַלטע איינרייבונג העכסט ווינשענסווערטה. סטריכנין צום האַרצען איז ניט נאָר נוצלאָז, נאָר פּשוט שעדליך ; די איינציגע רוה וואָס סטריכנין אָדער מאָרפין קענען אמאָל ברענגען איז די רוה פון טויט.

---

פאַר יעדער פּרופונג איז פאַראַן הילף אין גאָט. ווען דאָס פאָלק ישראל איז אין דעם מדבר געקומען צו די ביטערע וואַסערען פון מרה, האָט משה געשריהען צו גאָט. גאָט האָט ניט געגעבען עפּעס אַ נייע רפואה ; ער האָט משה'ן באַפויהלען צו נעהמען אַ פּשוט'ען בוים און איהם אריינוואַרפען אין דעם קוואַל אום אַז דאָס וואַסער זאָל ווערען ריין און זיס. אזוי גיך ווי משה האָט עס געטהון האָבען די קינדער ישראל געטרונקען און זיינען דערפרישט געוואָרען. אין יעדער פּרופונג, אויב מיר וועלען זוכען הילף פון גאָט, וועט ער אונס העלפען. אונזערע אויגען וועלען געעפענט ווערען צו דערזעהן די היילונגס־הבטחות פון זיין וואָרט. יעדע ברכה פון גאָט איז אַ קענענגיפט קעגען טרויער. פאַר יעדער ביטערער ערפאַהרונג וואָס קומט צו אונזערע לי־פען וועלען מיר געפינען אַ צווייג פון היילונג.

„גאָט איז מיין ליכט און מיין רעטונג :
פאַר וועמען זאָל איך זיך שרעקען ?
גאָט איז די קראַפט פון מיין לעבען :
פאַר וועמען זאָל איך מורא האָבען?“ תהלים 27 : 1.

## קאַפּיטעל 24

# קראַנקהייטען פון דער קעהל

### ענטצינדונג פון גאָרגעל

א העפטיגע גאָרגעל־ענטצינדונג (פארינדזשאַיטיס) קען קומען פון פאַר־קיהלונג אָדער פון אַן ארויסשטעלונג צו קעלט. עס האָט א געוויסע פארבינ־דונג מיט געשטערטער פאַרדייאונג. עס קען זיין בלויז א טייל פון אַן אַלגע־מיינער העפטיגער פארקיהלונג וועלכע שליסט אריין די נאָז, דעם גאָרגעל, און שפּעטער די לופט־רעהרען. אמאָל ענדיגט זיך עס מיט הייזעריגקייט; אָדער די קאַטאַרישע ענטצינדונג קען גרייכען ביז די „אוסטאַכישע ראָהרען" (פון אויער) און פאַראורזאַכען א צייטווייליגע טויבקייט. אַזעלכע אָנגריפע, אָפט ווידערהאָלט, קענען נאָך פיעלע יאָהרען אָנברענגען א כראָנישע קאַטאַ־רישע טויבקייט.

א כראָנישע גאָרגעל־ענטצינדונג, מיט הייזעריגקייט, טרעפט מעהר־סטענס אין פּרעדיגער, רעדנער, אָוקציאָנירען און אנדערע וועלכע געברויכען פיעל זייער שטימע. דער זעלבער צושטאַנד איז מערקבאַר אין רויכער, און די וואָס עסען שטאַרק־געווירצטע שפּייז און טרינקען אַלקאָהאָלישע ליקעָרען.

וועגען באַהאַנדלונג זעהט זייטען 242—244.

### טאָנסיליטיס

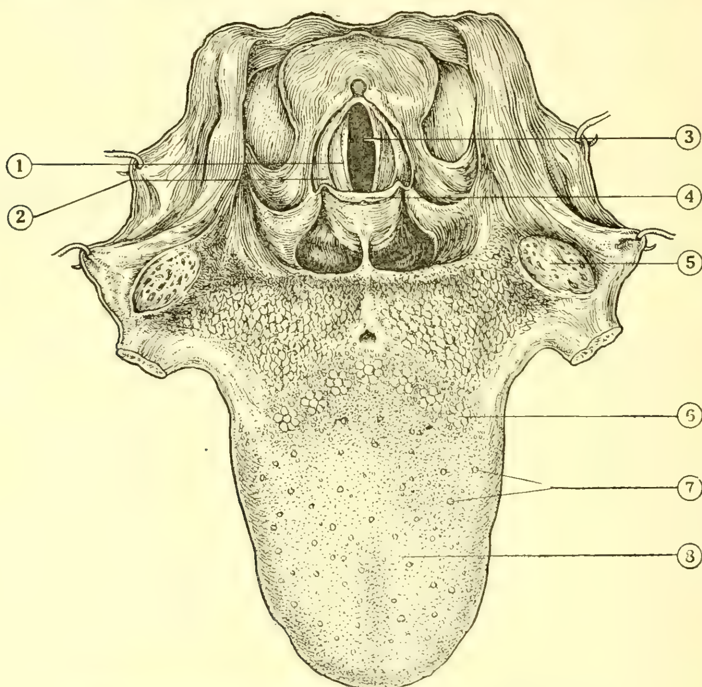
א שאַרפער טאָנסיליטיס איז זעהר פארשפרייט צווישען יונגע מענשען. געוויסע פערזאָן זעהן אויס צו זיין געניגט צו אָפטע אָנגריפע פון אָט דער קראַנקהייט. אַזאַ נייגונג ווערט אָבער שוואַכער מיט די יאָהרען. עפּידע־מיעס פון טאָנסיליטיס קומען פאָר אין הערבסט, ווינטער און פריהלינג. זיי פארשפרייטען זיך איבערהויפּט אין ענגע ערטער, וואו עס פארזאַמלען זיך גרויסע מענגעס מענשען, ווי אין טעאַטערס, שולעס, א.ד.ג.. מע קען זיך אויך אָנשטעקען פון שלעכטער מילך און אפילו פון שטויב וואָס טראָגט מיט זיך אַרום דעם אורשפּרינגליכען מיקראָב.

אַן אָנגריף פון טאָנסיליטיס טרעפט אָפטמאָל בעפאָר א רעוומאַטישען פי־בער (געלענק־רעוומאַטיזם־ענטצינדונג). עס קען אויך אמאָל נאָכגעפאָלגט ווערען פון רעוומאַטיזם פון די האַרץ־טירלאַך, אָדער פון געשווירען אונטער דער הויט, אָדער פון וויטעס־טאַנץ, אָדער פון „בראַיט'ס דיזיז". אין אַלע אַזעלכע פאַלען דרינגט דער מיקראָב אריין אין קערפּער דורך די טאָנסילס.

סימפּטאָמען: אין א העפטיגען טאָנסיליטיס ערשיינט דער אָנ־גריף מיט א קעלט, און שטאַרקען וועהטאָג אין רוקען, הענט און פיס, עהנ־ליך צו אינפלוענזאַ אָדער גריפּ. עס איז פאַראַן אַן ענטצינדונג אין האַלז און עס איז שווער אַראָפּצושלינגען. דער פיבער שטייגט ביז 103 און אפילו ביז 104 און 105 גראַד. די צונג איז ווייס, און דער אָטהעם האָט א שלעכטען גערוך. די טאָנסילס זיינען געשוואָלען און רויט, און בעדעקט מיט א לויזען אייטער אָדער מיט קליינינקע ווייסע פלעקען. די האַלז־גלענדס זיינען אפשר

געשוואָלען. אין איינינע פאַלען איז דער גאַנצער גאָרגעל העל־רויט, און עס איז פאַראַן אַ העל־רויטער אויסשיט איבער דער ברוסט, אָדער דעם גאַנצען קערפּער, וואָס איז געוואָס עהנליך צו סקאַרלאַטינע.

אין טאָנסיליטיס זעהט דער גאָרגעל אויס אַנדערש ווי אין דיפטעריט.




די צונג, די טאָנסילס, און די עפענונג צום קעהלקאָפּ

1. עכטער שטים־באַנד
2. פאַלשער שטים־באַנד
3. עפענונג פון קעהלקאָפּ
4. קעהל־דעקעל
5. טאָנסיל
6. צונגען־וואָרצלען (פּאַפּילען)
7. שוועמעל־צונג־וואָרצלען
8. פערעמדיגע צונג־וואָרצלען

(זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 25.) דער אָנגריף פון טאָנסיליטיס דויערט געוועהנליך פון 5 ביז 10 טעג.

וועגען באַהאַנדלונג זעהט פאָלגענדע זייטע.

## ענטצינדונג פון די מאַנדלען (קווינסי)

דאָס איז אַן ענטצינדונג פון איינעם פון די מאַנדלען אין וועלכען עס ענט־וויקעלט זיך אַ טיפע געשוויר פון אונטען אָדער אויף דער זייט פון דעם מאַנ־דעל. דער גאָרגעל איז שטאַרק געשוואָלען אויף איינער אָדער אויף ביידע זייטען. די מאַנדלען קענען זיך ענטוועדער צוזאַמענקומען, אָדער זיי קענען

אזוי געשוואָלען ווערען אז זיי זאָלען פאַרשטופּען דאָס קליינע צינגעלע צו דער אנדערער זייט. עס שמערצט און עס איז זעהר שווער צו שלינגען. די האַלז־גלענדס צוואוּאַקסען זיך און דער קראַנקער קען קוים עפענען דאָס מויל. נאָך צוויי אָדער דריי טעג זעהט זיך שוין דער אָרט פון געשוויר. דער פיבער איז זעהר הויך און דער קראַנקער איז זעהר ערשעפּט.

באַהאַנדלונג: די באַהאַנדלונג פאַר ענטצינדונג אין גאָרגעל, טאָנסיליטיס און ענטצינדונג פון די מאַנדלען איז ווי פאָלגט: אויב די ענטצינדונג איז א טייל פון אן אַלגעמיינער פארקיהלונג, זאָל די באַהאַנדלונג געריכטעט ווערען אויף דער פארקיהלונג, אויסער די לאָקאַלע מיטלען. הייסע טיכער צום האַלז זיינען פון די בעסטע מיטלען צו מילדערען די ענטצינדונג. מע דאַרף אָנווענדען דריי אָדער פיער טיכער; און אויב די טיכער ווערען געגעבען פאַר דעם געהן שלאָפען, זאָל אויך געגעבען ווערען א דערהיצונג־קאָמפּרעס צום האַלז וועלכער זאָל איבערגעלאָזען ווערען איבער דער נאַכט. דאָס איז א גוט באַקאַנטער היימישער מיטעל, — א קאַלטער טוך צום האַלז.

עס ווערט געמאַכט פון דריי אָדער פיער דיקקייטען פון באַוועל־טוך, צו־זאַמענגעלעגט אזוי אז עס זאָל זיין צוויי אָדער דריי אינטשעס ברייט, און לאַנג גענוג צו גרייכען ארום דעב האַלז און אביסעל לענגער אום אז עס זאָל פּאָרענט זיין אין צווייען. דאָס ווערט אויסגעדרעהט פון קאַלטען וואַסער ביז עס איז גאַנץ טרוקען; און נאָך דעם ווי מען האָט עס צוגעלעגט ארום דעם האַלז, זאָל עס צוגעדעקט ווערען מיט א ברייטערען און דיקערען פלאַנעל־טוך, און זאָל צוגעשפּילעט ווערען באַקוועם צום האַלז. דער פייכטער טוך וועט נאַטירליך זיך אויסטרוקענען וועהרענט דער נאַכט. אזא קאָמפּרעס איז פיעל ווירקזאַמער איידער קויהלען־אויל אָדער טערפּענטין, און וועט ניט אָנרייסען די הויט.

כדי אויסצוריינ יגען דעם גאָרגעל און מילדערען די ענטצינדונג, זאָל מען געברויכען א גאָרגעל־פליסיגקייט. קויפט „דאָבעל'ס סאָלושאָן" און צולאָזט עס אין אן עהנליכער מאָס הייסער וואַסער. עס איז גענוג א האַלבע גלאָז דער־פון וואָס זאָל אויסגענוצט ווערען אַלס גאָרגעל־שווענק. דאָס זאָל געטהון ווע־רען דריי מאָל א טאָג, אָדער אזוי אָפט ווי יעדע צוויי שטונדען אויב נויטיג.

די מעדיצין קען געקויפט ווערען אין דער פאָרם פון א פליסיגקייט אָדער טעבלעטס אין א דראָג סטאָר. פאַר קינדער וואָס ווילען ניט שווענקען דעם האַלז, איז גוט אויסצושפּריצען דעם האַלז מיט דער זעלבער פליסיגקייט. דאָס מעג אריינגעגאָסען ווערען אין דעם שפּריצער, אָהן וואַסער כדי עס זאָל זיין שטאַרקער. דער פאָלגענדער רעצעפּט איז זעהר ווירקזאַם צו מילדערען די ענטצינדונג. עס איז אויך זעהר גוט פאַר א העפטיגען טאָנסיליטיס:

℞

| | |
|---|---|
| קאַרבאָליק עסיד . . . . . . . . . . . . . . | 2½ דראַכמעס |
| גליצערין . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 אונץ |
| ליקיאָר אַנטיסעפּטיק (יו. ס. פּי.) . . ביז | 6 אונצען |

דירעקשאָנס: מישט אויס איין דעסערט־לעפעלע אין א האַלבער גלאָז וואַסער. שווענקט דריי אָדער פיער מאָל א טאָג.

שמירען דעם האַלז מיט 10% אָדער 20% „ארגיראָל" איז זעהר ניצליך צו מילדערען גאָרגעל־ענטצינדונג וואָס קען אנדערש ניט געמילדערט ווערען.

טעבלעטס פון „קלאָראַיט אָוו פּאַטעש“, געבען אָפּטמאָל גוטע רעזולטאַטען.

דער מאַנדעל קען אָנגעשמירט ווערען מיט אַ שטיקעל וואַטע איינגענעצט אין „פּעראַקסייד אָוו האַידראָד׳שען“, און דערנאָך קען מען ערשט געברויכען דעם שווענק־מיטעל; אָדער מע קען אָנשמירען די פאָלגענדע פליסיג־קייט איבער דעם מאַנדעל, ענטוועדער ריין אָדער געמישט מיט וואַסער, און דערנאָך געברויכען עס אַלס שווענק־מיטעל. קינדער גלייכען עס ניט צוליעב דעם שטאַרקען גערוך:

℞

| | |
|---|---|
| קאַרבאָליק עסיד .. .. .. .. .. .. | 2 דראַכמעס |
| טינקטשור פּעריק קלאָראַיד .. .. .. | 3 דראַכמעס |
| גליצערין .. .. .. .. .. .. .. .. | 1 אונץ |
| ליקיאָר אַנטיסעפּטיק .. .. .. | ביז 3 אונצען |

דירעקשאָנס: שמירט אָן אומגעמישט דעם מאַנדעל, אָדער מישט אויס אַ דראַכמע און אַ האַלבער גלאָז פאַר דעם שווענקען.

טעבלעטס פון „אַסעטיל־סאַליסיליק עסיד“ (5 גראַן) וועלכע זיינען באַקאַנט אונטער דעם נאָמען „עספּירין“, זיינען זעהר ווירקזאַם. איינע אָדער צוויי טעבלעטס קענען געברויכט ווערען אויף אַמאָל. פאַר קינדער זאָל די דאָזע זיין קליינער. זיי זאָלען ניט גענומען ווערען אָפטער ווי איין טעבלעט יעדע דריי־פיער שטונדען. דער פעהלער פון עספּירין איז וואָס עס ווירקט אויף פיעלע צום שוויצען.

די אַלגעמיינע באַהאַנדלונג פון טאָנסיליטיס איז ניט ווייניגער וויכטיג איידער די לאָקאַלע. צוערשט איז גוט אָנצוהויבען מיט אַ גוטען אָפּפיהרונגס־מיטעל אָדער מיט אַ קליסטער, אָדער ביידע. דאָס קען נאָכגעפאָלגט ווערען מיט אַן ענערגישען שוויץ פון אַ הייסער פוס־באָד, אָדער הייסע טיכער צום האַלז. אויב עס זאָל שווער זיין אויסצואווירקען אַ שוויץ, מעג מען איינגעבען צוויי טעבלעטס עספּירין צוואַנציג מינוט פאַר דער באַהאַנדלונג. דער קאָפּ זאָל דערווייל געהאַלטען ווערען קיהל מיט קאַלטע קאָמפּרעסען אָדער אייז־בייטלען; און נאָך דעם ווי דער קראַנקער שוויצט זאָל מען איהם געבען אַ קאַלטע איינרייבונג, וועדליג עס איז באַשריעבען אין קאַפּיטעל 5.

קיין אַנדער מיטעל איז ניט אַזוי ווירקזאַם צו מילדערען וועהטאָג אין דעם גאָרגעל ווי די טוישונג פון הייסע טיכער מיט אייז־בייטלען צום האַלז. די טיכער זאָלען זיין זעהר גרויס און זעהר הייס, און דער אייז־בייטעל זאָל אַרויפגעלעגט ווערען איבער אַ דינעם, קאַלטען קאָמפּרעס. יעדע פון די ביידע קען דויערען פון אַכט ביז צעהן מינוט אויף אַמאָל, און עס מעגען געמאַכט ווערען דריי אָדער פיער וועקסלונגען. די באַהאַנדלונג מעג ווידערהאָלט ווערען צוויי אָדער דריי מאָל טעגליך.

די שפּייז זאָל זיין פליסיג און זעהר לייכט די ערשטע צוויי אָדער דריי טעג. הייסע געטרענקע געבען אָפּטמאָל פיעל מילדערונג ביים אַראָפּשלינגען, אָבער אין אַלגעמיין איז בעסער צו האַלטען קליינע שטיקלאַך אייז אין מויל. דער שמערץ אין רוקען, הענט און פיס ווערט געוועהנליך געמילדערט דורך אַ שוויץ־מיטעל וועלכער ווערט געגעבען ביים אָנפאַנג. אויב דער וועהטאָג האַלט אָבער דאָך אָן, מעג מען געבען הייסע טיכער צום רוקען. אויב דער פּאַציענט האָט אַ זעהר הויכע טעמפּעראַטור אָדער ער רעדט פון היץ,

זאָל מען געברויכען קאַלטע קאָמפּרעסען אָדער אייז־בייטלען צום קאָפּ, און געבען טרינקען פיעל וואַסער און מילדע פרוכט־זאַפטען.

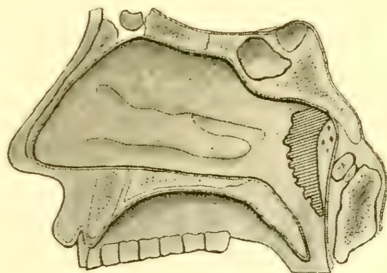
פאַר מאַנדעל־ענטצינדונג זאָל מען געבען די זעלבע לאָקאַלע באַהאַנד־לונג ווי מיר האָבען געראַטהען פאַר טאָנסיליטיס. עס זאָל גערופען ווערען א דאָקטאָר וועלכער זאָל די געשוויר אויסשטעכען אַזוי גיך ווי מעגליך.

אַמאָל איז נויטיג אויסצושטעכען א צווייטען מאָל. צוערשט וועט דער אייטער זיין דיק און וועט אַרויס שווערליך. נאָך דער אויסשטעכונג זאָל מען געברויכען א שווענק פון „פּעראָקסאַיד אָוו האַידראָדזשען“ געמישט העלפט אויף העלפט מיט וואַסער.

קינדער אָדער דערוואַקסענע מענשען וועלכע ליידען אָפטמאָל פון האַלז־ענטצינדונג אָדער פון טאָנסיליטיס זאָלען זיך לאָזען אַרויסשניידען די טאָנ־סילס. דאָסזעלבע ראַטהען מיר די וואָס ליידען פון מאַנדעל־ענטצינדונג (קווינסי). די גרעסטע געפאַהר פון דיעזע קראַנקהייטען איז ניט די לאָקאַלע ענטצינדונג, נאָר די מעהר ערנסטע קראַנקהייטען וועלכע ווערען פאַראור־זאַכט פון מאַנדעל־אָנשטעקונג, צ. ב., רעוומאַטיזם, האַרץ־קראַנקהייט און ניערען־קראַנקהייט („בראַיט׳ס דיזיז“).

## פאַרגרעסערונג פון די טאָנסילס און עדענאָידס

דיעזע צושטאַנדען זיינען אַלגעמיין אין קינדער פון פינף ביז צעהן יאָהר. כאָטש די טאָנסילס און די עדע־נאָידס זיינען א טייל פון קערפּער, טרעפט אָבער אַז ווען זיי ווערען פאַרגרעסערט, פאַרשפּאַרען זיי די עפענונג פון גאָרגעל און נאָז, וואָס דאָס פיהרט דערצו אַז דאָס קינד זאָל אָטהעמען דורך דעם מויל. גע־וועהנליך ערשיינען פאַרגרעסערטע טאָנסילס צוגלייך מיט פאַרגרעסער־טע עדענאָידס. אַמאָל איז די פאַר־שפּאַרונג ניט קיין ערנסטע, אָדער נאָר אויף אַזוי פיעל אַז דאָס קינד אָטהעמט ביינאַכט דורך דעם מויל. דאָס קינד ערהאַלט ניט גענוג זויער־שטאָף פאַר׳ן קערפּער, און דאַריבער



דער טונקעלער טייל ווייזט אָן דעם אָרט פון עדענאָידס אין דעם קאַנאַל צווישען דער נאָז און דעם גאָרגעל.

ענטוויקעלט זיך ניט דאָס קינד ווי עס דאַרף צו זיין. זיין מאַרך ליידעט אויך דערפון און דאָס קינד ווערט דערפאַר פאַררעכענט אַלס גייסטיג אומפעהיג. פיעלע קינדער וואָס וואָלטען אַנדערש אַרויסגעוויזען גוטע גייסטיגע פעהיג־קייטען, ווערען אומשולדיגערהייט געשטעמפּעלט אַלס אומאויפמערקזאַמע און אפילו אַלס אומגעהאָרכזאַמע.

אָבער עס איז גאַנץ מעגליך אַז דיעזע שלעכטע אייגענשאַפטען נעהמען זיך דערפון וואָס דאָס קינד דערהערט ניט, און וויל די עדענאָידס האָבען פאַר־שפּאַרט די אויערען־ראָהרען (אוסטאַכישע ראָהרען). מיר דערמאָנען זיך אָן א קינד וואָס איז געוועזען אַזוי טויב אַז ער האָט קוים געקענט הערען דעם טיק־טאַק פון א זייגער צוויי אינטשעס ווייט פון זיין אויער, און וועלכער האָט

פאָלקאָמען גוט געהערט אַזוא שנעל ווי מען האָט אַרויסגעשניטען זיינע עדענאָידס און טאָנסילס. אויער־וועהטאָג, נאָכגעפאָלגט פון אַ ברוך פון פויקהייטעל פון אויער, און דאָס רינען פון אויער שטאַמט אָפטמאָל פון אַ פאַרשפּאַרונג פון די עאָענאָידס, און דער צושטאַנד ווערט געהיילט דורך אַרויסשניידען די עדענאָידס, אויב דער צושטאַנד איז נאָך ניט צו פאַרלאָזען.

אָטהעמען מיט דעם מויל איז ניט נאָר די אורזאַכע פון פיעלע קראַנקהייטען, שלעכטער ערנעהרונג, גייסטיגער טעמפּקייט און פוילקייט, נאָר, אין ערנסטע פאַלען, אפילו פון כראָנישער פאַרקריפּלונג פון ברוסט־קאַסטען. די פלאַכע ברוסטען קומען טאַקע נאָר פון דער פאַרשפּאַרונג וואָס ווערט פאַרורזאַכט פון טאָנסילס און עדענאָידס.

חוץ דעם וואָס זיי פאַראורזאַכען די פאַרשפּאַרונג, ענטהאַלטען די גרויסע טאָנסילס אָפטמאָל קליינינקע טאַשעלאַך, אָנגעפילט מיט אַ שטיקענדען, צופוילטען מאַטעריאַל, וועלכער איז אַן אומענדליכער קוואַל פון אָנשטעקונג; דער דאָזיגער מאַטעריאַל רויבט אַוועק פון דעם קערפּער זיין וויטאַליטעט און דאָס געזונט. דערפון נעהמען זיך די אָפטע פיבערס, געשוואָלענע האַלזגלענדס און אַ שטייפער האַלז, אָדער מאָגען־שטערונגען מיט פיבער, שלעכטען גערוך, א. ד. ג. די דאָזיגע צושטאַנדען ווערען אַלע באַזייטיגט אַזוי שנעל ווי מע נעהמט אַרויס די טאָנסילס. וייטערע קראַנקהייטען וועלכע קומען פון אָנגעשטעקטע טאָנסילס, ווערען באַשריעבען אין קאַפּיטעל 44. די געוועהנליכע אונטערזוכונג פון די סקוהל־קינדער וואָס ווערט אָנגעפיהרט פון די נוירסעס און דאָקטוירים האָט זעהר פיעל געהאָלפען צו ענטדעקען און קורירען די דערמאָנטע פעהלערען, און אַזוי אַרום אויסמיידען אַן ערנסטען כראָנישען צושטאַנד אין די שפּעטערע יאָהרען. אַזאַ מעדיצינישע אונטערזוכונג דאַרף געשטיצט ווערען פון אַלע עלטערען.

דאָס אַרויסשניידען פון קראַנקע אָדער איבערוואַקסענע טאָנסילס העלפט אָפטמאָל דער שטימע, יעדענפאַלס שאָדעט עס קיינמאָל ניט. די טאָנסילס זאָלען קיינמאָל ניט אויסגעברענט ווערען, ווייל דאָס לאָזט איבער אַ שראַם אויף דער אויבערפלאַכע, וואָס איז ווי אַ מין וואַנט אַרום דער אָנשטעקונג און מאַכט דעם צושטאַנד פיעל ערגער. דער בעסטער מיטעל פטור צו ווערען פון די טאָנסילס איז אויסשנדען זיי. אויב זיי וואַקסען ווידער אויס, איז דאָס אַ באַוויז אַז מע האָט זיי ניט אַרויסגעשניטען מיט דעם וואָרצעל. אפילו אַ קליינע רעשט פון אַ טאָנסיל קען זיין אַ קוואַל פון טראָבעל. עדענאָידס וועלכע זיינען גרינדליך אַרויסגעשניטען געוואָרען וואַקסען זעהר זעלטען ווידער אויף, סיידען אין אַ אויסנאַהמס־פאַל.

די גוטע רעזולטאַטען פון אַרויסשניידען די טאָנסילס זעהן זיך שוין אָפטמאָל גלייך נאָך דער אָפּעראַציע, דאָס קינד עסט און שלאָפט בעסער, עס איז ניט אַזוי נערוועז און קאַפּריזנע, ענטוויקעלט אַ פרעהליכע שטימונג און מאַכט בעסערען פאָרטשרייט אין דער שולע. אָפטמאָל וואַקסט דאָס קינד אויף אַ וואונדערבאַרען אופן נאָך דער אָפּעראַציע. פאַרקיהלונגען, הוסטען, און פאַרדייאונגס־שטערונגען טרעפען זעלטענער, זיינען מילדער און קורצער.

## העי־פיווער

דאָס איז אַ קראַנקהייט פון די אויבערשטע לופט־קאַנאַלען, וועלכע ווערט פאַראורזאַכט פון דעם בליטהען־שטויב פון געוויסע פלאַנצען, און וועלכע

ווירקען אויף דער צו־עמפּינדליכער שליים־הויט. עס זיינען פאַראַן צוויי מי־נים היי־פיוועס; איינער טרעפט אין פריהלינג, און דער צווייטער שפּעט אין זומער אָדער אָנהויב הערבסט. דער צווייטער מין פאַרגעהט אַזוי שנעל ווי עס קומט דער ערשטער פראָסט. צווישען די גראָזען און פלאַנצען וועלכע פאַראורזאַכען היי־פיוועער, זיינען: קאָרן, „אַמבראָזיע" (רעג־וויד), „גאָלד־ענער רוט" (גאָלדען ראָד), שטערען־בלומען (עסטערס), און כריזאַנטעמען. שטאָרטישע איינוואוינער און נערוועזע פּערזאָנען זיינען באַזאָנדערס עמפּינד־ליך דערצו. די קראַנקהייט קען זיך אויסלאָזען מיט אַן אָנגריף פון בראָנכי־טישער אַסטהמאַ, און ביידע זיינען ענג פאַרבונדען צווישען זיך, ווייל ביידע קומען פון דער אויסערגעוועהנליכער עמפּינדליכקייט פון דער שליים־הויט צו קליינע קוואַנטיטעטען איי־שטאָף (אַלבומען). אפילו אַזאַ קליינע קוואַנ־טיטעט ווי אַ צוויי־דריי גראַן פון בליטהען־שטויב קען פאַראורזאַכען היי־פי־וועער. די סימפּטאָמען זיינען עטוואָס עהנליך צו אַ געוועהנליכער פאַרקיה־לונג, אָבער דער קאָפּ־וועהטאָג איז שטאַרקער, און די שטימונג איז זעהר אַ געדריקטע. די אויגען זיינען רויט, איבערפילט מיט אַ פליסיגקייט און אויפגערעגט. די נאָז־קאַנאַלען זיינען רויט און געשוואָלען. דער קראַנקער ניסט און הוסט. דער צושטאַנד דויערט ביז עס פאַרגעהט דער סעזאָן פון בליטהען פון דער פלאַנץ וועלכע האָט אָנגעבראַכט די קראַנקהייט, אָדער ביז אַ שטאַרקער רעגען אָדער פראָסט שטערט דער ווייטערער פאַרשפּרייטונג פון די בליטהען, אָדער דער קראַנקער פאַרלאָזט דעם געגענד. די טרוקענע לופט פון בערגיגע געגענדען איז פיליכט די בעסטע, אָבער יעדע ענדערונג וועלכע דערוויייטערט דעם קראַנקען פון דעם אורשפּרונג פון דער קראַנקהייט, וועט געוויס העלפען מילדערען דעם צושטאַנד, און ענדליך אויסקורירען.

לאָקאַלע מיטלען העלפען אויף אַ ווייל־ע, אָבער פאָלקאָמענע קורירונג קען עררייכט ווערען נאָר דורך בייטען די אומגעבונג, אָדער דורך אַ ספּעציעלען איינשפּריץ. דער איינשפּריץ וואָס רופט זיך „דאָנבאַר'ס סירום" (פּאָלענטין) האָט אַ שם פון קורירען 60% פון אַלע פאַלען, און טיילוויז אין נאָך אַנדערע 30%. דאָזעס פון אַ וואַקסין פון געוויסע בליטהען זיינען אָפּטמאָל זעהר גוט. די דאָזיגע בליטהען זאָלען ווי ווייט מעגליך געגעבען ווערען איידער די קראַנקהייט באַווייזט זיך, ווייל אַזוי אַרום קען מען די קראַנקהייט אין גאַנ־צען פאַרמיידען, אָדער ווענינגסטענס פאַרקירצען. אָבער די דערמאָנטע מיט־לען זאָלען געגעבען ווערען אונטער דער השגחה פון אַ דאָקטאָר.

## ענטצינדונג פון קעהל־קאָפּ (לאַרינדזשאַיטיס)

עס זיינען פאַראַן עטליכע פאָרמעס פון לאַרינדזשאַיטיס; אָבער הייזע־ריגקייט, און אָפּטמאָל די אומפעהיגקייט צו רעדען העכער פון אַ שושקען, זיינען כאַראַקטעריסטיש פון זיי אַלעמען. אַ העפטיגע ענטצינדונג פון דעם קעהלקאָפּ איז אַן אַלגעמיינע ערשיינונג מיט אַ פאַרקיהלונג, ענטצינדונג פון גאָרגעל, און אַ העפטיגען בראָנכיטיס. אין אַזעלכע פאַלען איז עס ניט מעהר ווי אַ קאַטאַר, און ווערט באַהאַנדעלט ווי די דערמאָנטע קראַנקהייטען, דורך שוויץ־מיטלען נאָכגעפאָלגט פון אַ קאַלטער איינרייבונג. הייסע טיכער צום האַלז געבען ערלייכטערונג, אָבער קיין אַנדער מיטעל איז ניט אַזוי ווירקזאַם ווי אַ דערהיצונג־קאָמפּרעס צום האַלז איבערנאַכט. (זעהט קאַפּיטעל 5.) די דאָזיגע באַהאַנדלונג, ווידערהאָלט צוויי אָדער דריי נעכט נאָכאַנאַנד, ברענגט

אַ שנעלע ערהאָלונג אין די מעהרסטע פאַלען פון אַ לאַרינגדזשאַיטיס.

אַ כראָנישע לאַרינגדזשאַיטיס קען קומען פון רויכען טאַבאַק, אָדער פון אריינאָטהעמען אויפרעגענדע דאַמפען אָדער שטויב. עס קען אויך שטאַמען פון צו פיעל געברויכען די שטימע, און אויך פון אַ שווינדזוכט אָדער סיפּילים פון די שטים־בענדער. יעדער פאַל פון הייזעריגקייט וואָס דויערט מעהר ווי עטליכע טעג, זאָל אונטערזוכט ווערען פון אַ ספּעציאַליסט אום צו באַשטימען די גענויע אורזאַכען פון דעם צושטאַנד.

אויב די הייזעריגקייט נעהמט זיך פון צו פיעל געברויכען די שטימע, איז דער בעסטער מיטעל צו געבען דער שטימע גענוג צייט אָפּצורוהען זיך. די ערהאָלונג קען צוגעאיילט ווערען דורך דער זעלבער באהאַנדלונג וואָס ווערט געגעבען פאַר לאַרינגדזשאַיטיס. דאָס אַריינהויכען פון אַזעלכע מיטלען ווי באַלזאַמען, „קאָמפּאַיאיבע", יוקאַליפּטוס־אויל, מענטהאָל, אָדער „קאַמפּאַונד טינקטשור אָוו בענזאָין", איז אַ גוטע הילף. (זעהט קאַפּ. 6.) שווינדזוכט פון דעם קעהלקאָפּ איז אַן ערנסטע קראַנקהייט, און פאָלגט אָפטמאָל נאָך אַ שווינדזוכט פון די לונגען. אַן ערהאָלונג איז גאַנץ זעלטען, און די אויס־זיכטען זיינען אַלעמאָל שלעכטע.

## דיפטעריט

דיפטעריט איז אַן ערנסטע קראַנקהייט וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון דעם דיפטעריט־באַציל, אָדער מיקראָב. די קראַנקהייט טרעפט אין אַלע עלטערס, אָבער זעהר זעלטען אין קינדער אונטער איין יאָהר. דיפטעריט צייכענט זיך אויס דורך אַ ווייסער אָדער גרויליכער הויט, מערהסטענס אין גאָרגעל. די דאָזיגע הויט קען זיך ענטוויקלען אין נאָז אָדער אין דעם קעהלקאָפּ (קרופּ), אָדער אין די לופט־רעהרען, זעהר זעלטען אין אַנדערע טיילען. די ווייסע הויט שטערט דעם אָטהעמען, וועהרענד די אַנדערע ערנסטע סימפּטאָמען פון דיפטעריע קומען דערפון וואָס די גיפטען פון די דיפטעריט־באַצילען ווע־רען געטראָגען דורך דעם בלוט־שטראָם צום גאַנצען קערפּער. דאָס איז איי־נע פון די געצעהלטע אָנשטעקענדע קראַנקהייטען פאַר וועלכע דער וויסענ־שאַפט איז דערוייל געלונגען צו ערפינדען אַ פאָלקאָמענעם קעגען־מיטעל, אָדער אַנטיטאָקסין. די מעהרסטע פאַלען וועלכע מע באַהאַנדעלט באַציי־טענס מיט דעם אַנטיטאָקסין ערהאָלען זיך. אַ געזונטער מענש וואָס נעהמט דעם אַנטיטאָקסין איז מעהר ניט אונטערוואָרפען צו אַן אָנשטעקונג מיט דיפּ־טעריט. דער אַנטיטאָקסין האָט זעלטען ווען אַ שעדליכעווירקונג, און האָט גאָר קיין פאַרגלייך ניט מיט דער אומגעהייערער שטאַרבליכקייט וואָס דיפּ־טעריט פאַראורזאַכט, אויב דער אַנטיטאָקסין ווערט ניט געגעבען.

דער אַנטיטאָקסין ווערט צוגעריכט פון דעם בלוט פון אַ געזונטען פערד, וועלכען מע שטעקט קינסטליך אָן מיט דעם מיקראָב, און פון זיין בלוט ווערט עס דערנאָך געמאַכט דער אַנטיטאָקסין אָדער סערום. מאַנכע מענשען זיי־נען עמפּינדליך צו אָט דעם סערום, איבערהויפּט די מענשען וועלכע קע־נען ניט פאַרטראָגען דעם גערוך פון פערד און זיינען אונטערוואָרפען צו אַסט־מאַ. אָבער מע קען אַזעלכע מענשען געבען צוויי מאָל צו האַלבע דאָזעס פון דעם סערום, אַנשטאָט אויף אַמאָל, און אַזוי אַרום אויסמיידען די אומגע־ווינשטע פאָלגען.

ווען עס הערשט אַן עפּידעמיע פון דיפטעריט, דאַרף מען אונטערזוכען

יעדען פאַל פון גאָרגעל־קראַנקהייט, אָדער אַנדערע ערנסטע קראַנקהייטען. אַ סעמפּעל פון דער דיפטעריט־הויט קען געבראַכט ווערען אויף אַ פּינזעל צו דער נאָהעןטסטער שטאָדט־לאַבאָראַטאָריע. דער מיקראָב קען אַזוי אַרום ענט־דעקט ווערען נאָך איידער די קראַנקהייט איז שטאַרק ענטוויקעלט, וואָס דאָס העלפט פיעל דער באַהאַנדלונג. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 25.)

דיפטעריט ווערט פאַרשפּרייט דורך קליידונג, זאַגאַר מאַנאַטען שפּעטער ווי זיי זיינען געטראָגען געוואָרען; דורך מענשען וועלכע זיינען געקומען אין באַריהרונג מיט קראַנקע; דורך היימישע טהיערע, ווי למשל, אַ קאַץ; אָדער דורך שפּייז, ווי מילך. קיין געפעס, קלייד, אָדער אַנדער אַרטיקעל איז זיכער, סיידען עס ווערט אויסגערויכערט אָדער דורכגעקאָכט. פּערזאָנען וועלכע זיינען אַליין ניט עמפּינדליך צו דער קראַנקהייט, אָדער וועלכע האָבען אַמאָל געהאַט די קראַנקהייט, קענען אַרומטראָגען די אָנשטעקונג יאָהרען לאַנג. אַזעלכע פּערזאָן זיינען די טרעגער פון די מיקראָבען און מוזען אָפּגע־זונדערט ווערען ביז מע געפינט שוין ניט קיינע מיקראָבען אין זייער נאָז און גאָרגעל. אַזאַ פּערזאָן מוז אַ שטיק צייט געברויכען אַ שווענק־מיטעל, אָדער אַרויסשניידען זיינע מאַנדלען, אויב מע קען אַנדערש ניט אויסראָטען די מי־קראָבען; אויב זיי שטעקען אין אַן אַנדער טייל פון קערפּער, זאָל מען זיי פון דאָרטען אויסראָטען.

גרויסער פאָרטשריט איז געמאַכט געוואָרען אין דער אויסמיידונג פון דיפטעריט זייט מע האָט אָנגעהויבען אָנווענדען דעם באַריהמטען „שיק טעסט“. דאָס איז זעהר אַן איינפאַכע הויט־פּראָבע, וועלכע קען געמאַכט ווערען פון אַ דאָקטאָר, כדי אויסצוגעפינען אויב די פּערזאָן איז עמפּינדליך צו דיפטעריט. אויב די פּראָבע באַווייזט אַז די פּערזאָן איז פון דער נאַטור ניט אונטערוואָרפען צו דער קראַנקהייט, איז ניט נויטיג אַז ער זאָל נעהמען דעם אַנטיטאָקסין, ווייל ער וועט סיי ווי סיי זיך ניט אָנשטעקען מיט דיפ־טעריט. אַנדערע אָבער, וועלכע די פּראָבע האָט באַוויזען אַז זיי זיינען יאָ עמפּינדליך צו דער קראַנקהייט, זאָלען וועהרענט אַן עפּידעמיע געגעבען ווע־רען דעם סערום אַלס אויסמיידונגס־מיטעל.

באַהאַנדלונג: ווי שוין געזאָגט, איז דער דיפטעריט־אַנטיטאָק־סין דער וויכטיגסטער פאַקטאָר אין דער באַהאַנדלונג פון דער קראַנקהייט. דער פאָרזיכטיגער דאָקטאָר וועט דאָס איינגעבען אַזוי שנעל ווי מעגליך, און וועט עס ווידערהאָלען אַזוי אָפט ווי נויטיג, ביז די סימפּטאָמען פאַרשוויג־דען, און די הויט אין דעם גאָרגעל שרומפּט צוריק איין און ווערט נאָכגעלאָ־זען. דער דאָזיגער אַנטיטאָקסין ווערט געמאָסטען דורך „יוניטס“. וועד־ליג דער ערנסטקייט פון דער קראַנקהייט קענען זיין נויטיג פון 5000 ביז 50,000 „יוניטס“ אין אַ באַזונדערען פאַל.

דאָס האַרץ, די אַרטעריעס, די ניערען, און די נערווען־סיסטעם ליידען אַם מעהרסטען פון דער קראַנקהייט. פאַר דער צו־שנעלער טעטיגקייט פון האַרצען זיינען ראַטהזאַם דער אייז־בייטעל און די קאַלטע איינרייבונג מיט נאַסע הענטשקעס. אום צו העלפען די ניערען איז גוט צו טרינקען אַ סך וואַ־סער. פאַר וואַהנזיניגקייט (דעליריום) זאָל מען געבען קאַלטע אָדער אייז־קאָמ־פּרעסען צום האַלז און קאָפּ. די שפּייז זאָל זיין אַ פליסיגע (צ. ב., מילך), און ניט צו פיעל. אייז־קרים וועט דעם קראַנקען זיין זעהר אָנגענעהם.

פאַר אַ לאָקאַל־אַנטיסעפּטישען מיטעל צום גאָרגעל רעקאָמענדירען מיר

„לעפלער'ס סאָלושאָן" וועלכע מע קען קויפען אין יעדען דראָג סטאָר. באַשמירט דערמיט דעם גאָרגעל און די ווייסליכע הויט מיט א פּינזעל ארומגעוויקעלט מיט וואַטע, און ווידערהאָלט עס צוויי־דריי מאָל טעגליך.

אזוי ווי די צירקולאַציע פון בלוט איז זעהר אָפּגעשוואַכט פון דעם דיפּטעריט־גיפט, זאָל מען זיין פאָרזיכטיג אז דער קראַנקער זאָל ניט אַראָפּגעהן צו פריה פון בעט, אָדער טהון ארבייט נאָך דעם ווי ער זעהט שוין אויס צו זיין געזונט. געוויסע פאָרמען פון פּאַראַליז זיינען מעגליך נאָך דעם דיפּטעריט; אָבער די אויסזיכטען אויף פאָלקאָמענער ערהאָלונג זיינען אין אַלגעמיין גוטע.

א דיפּטעריט פון דעם קעהלקאָפּ הייסט א „קרופּ". אזוי ווי די שטימבענדער האָבען זעהר ווענינ רוים צווישען זיך, קען די אויפגעקומענע הויט אזוי פאַרשפּאַרען דאָס אָטהעמען, אז דער קראַנקער זאָל פּשוט שטאַרבען פון דערשטיקונג. אויב אַלזאָ מע באַמערקט א בלוילינע פאַרב אויף די ליפּען, אָדער אז דער קראַנקער אָטהעמט מיט שווערקייט, זאָל מען גלייך רופען א דאָקטאָר. א ספּעציעלע מעטאַלענע רעהרעל ווערט דאַן אריינגעשטעקט אין דעם קעהלקאָפּ וואָס דאָס רעטעט דעם קראַנקען פון א שווידערליכען טויט.

אויסער דער נוירס זאָל קיינער ניט אַריינגעלאָזען ווערען צום קראַנקען־צימער, און די נוירס זאָל שטענדיג טראָגען א לויזע אויבער־קלייד, ווי עס טראָגען די נוירסעס אין די האָספּיטעלער. ווען זי פאַרלאָזט דאָס צימער, זאָל זי אויסטהון דאָס אויבער־קלייד און וואַשען די הענט מיט זייף און פליסיגען וואַסער. אַלקאָהאָל, אָדער אַן אנדער ניט־אויפרעגענדער אַנטיסעפּטישער מיטעל קען אויך געברויכט ווערען אויף די הענט נאָך דעם וואַשען. ווען דער פּאַציענט איז שוין ווידער געזונט, אָדער דער גאָרגעל איז פריי פון דיפּטעריט־מיקראָבען, ווערליג עס איז באַשטעטיגט געוואָרען פון לאַבאָראַטאָריע־פּראָבעס, זאָל דער קראַנקער נעהמען אַ גוטע באָד און זאָל זיך איבערטהון אין אנדערע קליידער. דאָס קראַנקען־צימער זאָל דאַן גוט דעזינפעצירט ווערען.

## קייך־הוסטען (הופּינג קאָף)

קייך־הוסטען איז אַן אָנשטעקענדע קאַטארישע קראַנקהייט פון דער שליים־הויט פון די אָטהעמונגס־אָרגאַנען (נאָז, גאָרגעל און לופט־רעהרען). די כאַראַקטעריסטישסטע זאַך פון דער קראַנקהייט איז דער קייך־הוסט. די קראַנקהייט טרעפט הויפּטזעכליך אום ווינטער און פריהלינג, און גריפט אָן מעהרסטענס קינדער פון זעקס מאָנאַט ביז פינף יאָהר. יונגערע קינדער און אפילו ערוואַקסענע מענשען זיינען אויך ניט פּטור פון דער קראַנקהייט. איין אָנגריף מאַכט געוועהנליך דעם קראַנקען אומעמפּינדליך צו א צווייטען אָנגריף, אָבער עס זיינען פאַראַן אויסנאַהמע דערצו. די קראַנקהייט איז פיעל ערנסטער אין די גרויסע שטעדט און אין די אומהיגיענישע וואוינונגען. עס איז ערנסטער אום ווינטער, וואַהרשיינליך דערפאַר וואָס דאַן געפינען זיך די קינדער מעהרסטענס אין הויז.

נאָך מאָזלען, אָדער אין ערעלע, שלעכט־ערנעהרטע קינדער, איז זעהר לייכט אַז דער קייך־הוסטען זאָל זיך ענטוויקלען אין א בראָנכיטישער ניומאָניע, וואָס פאַראורזאַכט די מעהרסטע טויטען־פאַלען פון קייך־הוסטען.

די קראַנקהייט ווערט איבערגעגעבען דירעקט פון איינעם וואָס איז אָנגעשטעקט מיט איהר. די קראַנקהייט איז אָנשטעקענדער ביים סאַמע אָנהויב נאָך איידער עס ערשיינט דער קייך. עס איז באַוואוסט א פאַל אין וועלכען

דער קייך־הוסטען איז איבערגענומען געוואָרען פון א באריהרונג מיט די קליי־
רער פון קינדער וועלכע האָבען געהאַט די קראַנקהייט.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : די ערשטע שטופע פון דער קראַנקהייט הויבט זיך אָן ערשט אין א וואָך אָדער צעהן טעג ארום נאָך דער אָנשטעקונג. די ער־שטע אָדער קאַטאַרישע שטופע דויערט פון איינער ביז צוויי וואָכען איידער דער קייך־הוסט באווייזט זיך, וועלכער איז דער אָנהויב פון דער ספּאַזמישער שטופע. וועהרענד דער קאַטאַרישער שטופע זיינען די אויגען געוועהנליך רויט און דאָס קינד זעהט אויס צו ליידען פון א פאַרקיהלונג אין קאָפּ. ער ניסט, און זיינע אויגען זיינען פייכט; אין אייניגע טעג ארום ענטוויקעלט זיך א שטאַרקער הוסטען וועלכער איז באַזאָנדערס העפטיג ביינאַכט. אזא הוסטען וואָס דויערט א וואָך אָהן שום בעסערען, גיט גענוג גרונט צו פאַר־דעכטיגען אז דאָס קינד ליידעט פון קייך־הוסטען.

צוויי וואָכען נאָך דעם אָנהויבען פון די ערשטע סימפּטאָמען, ערשיינט דער עכטער קייך־הוסטען. אַלס די קראַנקהייט מאַכט פאָרטשריט, ערשיינט דער קייך יעדעס מאָל וואָס דאָס קענד הוסט. עס קומט דערפון וואָס דאָס קינד מאַכט אן אָנשטרענגונג צו אָטהעמען נאָך פיעל הוסטען. וועהרענד דעם הוסטען זעהט דאָס קינד אַמאָל אויס ווי דערשטיקט, דאָס געזיכט איז רויט, אָדער בלוילִיך, און די אָדערען שפּאַרען ארויס אין קאָפּ און אין האַלז. דער הוסטען ווערט אויף א ווײַלע געמילדערט מיט דעם ארויסהוסטען פון א דיקען שליים. דאָס קען אויך נאָכגעפאָלגט ווערען פון ברעכען. אויב דאָס קומט פאָר זעהר אָפט, וועט דאָס קינד קוים קענען איינהאַלטען אין זיך גע־נוג שפּייז צו ערנעהרען זיך.

די ספּאַזמישע שטופע דויערט פון דריי ביז זעקס וואָכען. דער הוסטען קען אפילו דויערען מאָנאַטען, און קען זיך באַזאָנדערס באווייזען יעדעס מאָל ווען דאָס קינד פאַרקיהלט זיך . נאָך די ערשטע צוויי וואָכען איז די קראַנק־הייט שוין ניט זעהר אָנשטעקענד.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : עס איז ניטאָ קיין ספּעציעלער הייל־מיטעל פאַר קייך־הוסטען, און עלטערען דאַרפען געוואָרענט ווערען ניט צו געברויכען צו פיעל דראָגס. נאַרקאָטישע דראָגס וואָס ווערען געברויכט צו מילדערען א קייך־הוסט קענען פאַראורזאַכען שלעפעריגקייט אָדער באוואוסטלאָזיגקייט. „בעלאַדאָנע" קען פאַראורזאַכען וואַהנזיניגקייט; אויסער דעם קען עס שע־דיגען די ראיה, ווייל עס פאַרגרעסערט שטאַרק די שוואַרץ־עפּעל פון די אוי־גען. פון דעם געברויך פון כינע קען געשעדיגט ווערען דער מאָגען. פּע־טענט מעדיצינען זאָלען אין גאַנצען אויסגעמיידעט ווערען, און די מעדיצי־נען וועלכע דער דאָקטאָר פאַרשרייבט זאָלען ניט געגעבען ווערען אָפטער ווי דער דאָקטאָר האָט געהייסען.

פיעל קען געטהון ווערען צו מילדערען די קראַנקהייט. היגיענישע מיט־לען זיינען פון גרויסער ווערטה. אויב דער וועטער ערלויבט, זאָל דאָס קינד פאַרברענגען די צייט אויף דער פרייער לופט. זונען־שיין און פרישע לופט זיינען זעהר וויכטיג. פייכטקייט, שטויב, און ווינט זאָלען אויסגעמיידעט ווערען. דאָס בעט־געוואַנט זאָל אויסגעלופטערט ווערען אויף דער זון, און זאָל אָנגעוואַרעמט ווערען איידער מע לעגט דאָס קינד אין בעט. יעדע אויפ־רעגונג מוז אויסגעמיידעט ווערען. די שפּייז זאָל זיין א לייכטע, אָבער נאַהר־האַפטיגע. אַן אויסשליסליכע מילכיגע שפּייז איז זעהר גוט פאַר קליינע

קינדער, איבערהויפּט אויב דאָס ברעכען ווידערהאָלט זיך גאַנץ אָפט.
דאָס אַריינהויכען פון מעדיצינישע דאַמפען איז אַ גרויסע הילף. „קרעאָ־זאָט", יוקאַליפּטוס־אויל און „קאָמפּאַונד טינקטשור אָוו בענזאָין" ווערען גע־ברויכט פאַר דעם צוועק. אַ טהעע־לעפעלע פון אירגענד וועלכען פון זיי ווערט אַרויפגעגאָסען אויף אַ פּאַינט זודיגען וואַסער, און דער דאַמף ווערט דאַן אַריינגעהויכט. דער שרייבער האָט פיעל מאָל געברויכט אַ סאָלושאָן פון אַ טהעע־לעפעלע פון יוקאַליפּ־טוס־אויל מיט אַן אונץ פון „קאָמ־פּאַונד טינקטשור אָוו בענזאָין". אַ טהעע־לעפעלע פון דיעזער סאָלו־שאָן איז גענוג פאַר דעם דאָזיגען צוועק. דאָס קען ווידערהאָלט ווע־רען עטליכע מאָל טעגליך, און ביי־נאַכט נאָר ווערענט אַ שטאַרקען הוסטען.



אַריינהויכונג פון מעדיצין־דאַמף

הייסע טיכער צו דער ברוסט און גאָרגעל זיינען אַ גוטע הילף פאַר'ן בראָנכיטיס וואָס פאָלגט אַמאָל נאָך דעם קייך־הוסטען, אָבער די באַ־האַנדלונג זאָל געגעבען ווערען אין אַ וואַרעמען צימער. פאַר דעם געהן שלאָפען, נאָך דעם ווי מען האָט געגעבען די הייסע טיכער, מעג מען איינרייבען קאַנפער־אויל אויף דער ברוסט.

עס איז פאַראַן אַ וואַקסין וואָס ווערט געמאַכט פון'ם מיקראָב וועל־כער פאַראורזאַכט די קראַנקהייט. עטליכע דאָזעס פון דיעזען וואַקסין פון צייט צו צייט, מינדערען אַביסעל די קראַנקהייט און פאַרקירצען דעם פּע־ריאָד פון הוסטען. עס מעג געברויכט ווערען אפילו אין קינדער פון דריי מאָנאַט אַלט. די רעזולטאַטען זיינען נאָך בעסערע אויב דער מיטעל ווערט אָנגעווענדעט נאָך איידער עס ערשיינט דער הוסטען. וואו עס זיינען פאַראַן עטליכע קינדער אין דער פאַמיליע זאָל דער דאָקטאָר אונטערזוכען די געזונ־טע קינדער איין וואָך נאָך דעם ווי אַ קינד איז אָנגעשטעקט געוואָרען, כדי צו געווינען צייט.

## קאַפּיטעל 25

# קראַנקהייטען פון די לופט־דורכגענגע

### הוסטען

הוסטען איז ניט אַלעמאָל אַ סמן פון בראָנכיטיס, כאָטש עס איז אמת אַז בראָנכיטיס איז מעהרסטענס די אורזאַכע פון הוסטען. אַ הוסטען וואָס דוירעט עטליכע טעג קען קומען פון אַ פאַרקיהלונג, האַלז־ענטצינדונג, מאָז־לען, קייך־הוסטען, טיפוס, בראָנקאָ־ניומאָניע, פּלוריסי, אינפלוענזאַ א. ד. ג. . אַ איינגעשפּאַרטער אָדער כראָנישער הוסטען קען פאַראורזאַכט ווערען פון אָנגעשטעקטע טאָנסילס, צו לאַנגען האַלז־צינגעל, כראָנישער האַלז־ענטצינדונג, כראָנישער בראָנכיטיס, אָדער פּלוריסי, אָדער שווינדזוכט פון די לונגען. אַ הוסטען וואָס קומט פון אַ געוועהנליכער פאַרקיהלונג זאָל פאַר־געהן אין עטליכע טעג, נאָך פּאַסיגער באַהאַנדלונג; יעדער הוסטען וועלכער דויערט מעהר ווי איין וואָך זאָל גרינדליך אונטערזוכט ווערען צו באַשטימען די אורזאַכע.

עס איז ניט ראַטהזאַם צו נעהמען „קאָף סיראָפּס" פאַר אַ הוסטען, די אורזאַכע פון וועלכען איז נאָך ניט באַשטימט געוואָרען פון דאָקטאָר. די וואָס מאַכען זיך לייכט דאָס האַרץ זאָגענדיג, „אָ, איך הוסט יעדען ווינטער", אָדער, „איך הוסט אַ לאַנגע צייט יעדעס מאָל ווי איך פאַרקיהל זיך", קענען נאָך אַמאָל ניט וויסענדיג האָבען אַ שווינדזוכט. פיעלע פאַלען פון שווינדזוכט האָבען זיך אָנגעהויבען פון אַ הוסטען וואָס האָט זיך פאַרצויגען ביז עטליכע וואָכען. אַ ווינטער־הוסטען קען ענטוועדער זיין אַ צייכען פון אַ שווינדזוכט אָדער בלויז פון אַ כראָנישען בראָנכיטיס. נאָר אַן אונטערזוכונג קען באַשטי־מען די נאַטור פון אַ הוסטען. די באַהאַנדלונג פון אַ פאַרקיהלונג ווערט באַשריעבען אין קאַפּיטעל 32, און פון שווינדזוכט אין קאַפּיטעל 27.

### העפטיגער (עקיוט) בראָנכיטיס

דאָס איז געוועהנליך דער רעזולטאַט פון אַ פאַרקיהלונג. זעלטען קומט עס פון אַריינאָטהעמען שלעכטע גאַזען. עס קומט נאָך מאָזלען, בראָנקאָ־ניו־מאָניע, און אינפלוענזאַ. אַ שוויין־מיטעל, ווי עס איז אָנגעגעבען געוואָרען פאַר ניומאָניע אָדער אינפלוענזאַ, וועט געוויס העלפען אין אַ בראָנכיטיס. (זעהט קאַפּ. 23.) הייסע טיכער מעגען געגעבען ווערען יעדען אָוונט ביז דער הוסטען פאַרשווינדעט. די אַריינאָטהעמונג פון מעדיצינישע דאַמפען (זעהט פאָריגען קאַפּיטעל) איז אַ גרויסע הילף צו מילדערען הוסטען. אין קינדער איז זעהר גוט צו געברויכען אַ פלאַנעל ברוסט־איינפּאַקונג (זעהט קאַפּ. 5) ביינאַכט נאָך דעם ווי מען האָט די ברוסט איינגעריבען מיט קאַנ־פער־אויל. ווען די איינפּאַקונג ווערט אַרונטערגענומען אין דער פריה, זאָל די ברוסט איינגעריבען ווערען מיט די הענט וועלכע מען האָט צוערשט

איינגעטונקען אין קאַלטען וואַסער; אָדער מע קען געבען הייסע טיכער, און דערנאָך געבען אַ קאַלטע איינרייבונג מיט נאַסע הענטשקעס. דיעזע באַהאַנדלונג, צוזאַמען מיט אַ הייסער פוס־באָד און קאַלטער איינרייבונג, אָדער מיט אַ הייסער וואַנע און קאַלטען וואַסער־גוס נאָך דער וואַנע, וועט אונטער געוועהנליכע אומשטענדען גענוג זיין אויסצוקורירען אַ העפטיגען בראָנכיטיס.

## כראָנישער בראָנכיטיס

אַ כראָנישער בראָנכיטיס קען זיין דער רעזולטאַט פון ווידערהאָלטע אָנגריפע פון העפטיגען בראָנכיטיס. די וואָס געברויכען פיעל פלייש אָדער פעטע שפייז, אָדער אויפרעגענדע געווירצען, ווי פעפער און מאָסטערד, זיינען זעהר אונטערוואָרפען צו כראָנישען בראָנכיטיס, אויב זייערע לונגען זיינען עמפינדליך צו קאַטאַר. פיעלע קעיקס, רייכע דעסערטען, אָדער קאָנדיטאָריי־פּראָדוקטען שאַפען אויך אַ פּאָרנייגונג צו קאַטאַרישע קראַנקהייטען. אַ רעפאָרם אין דער שפייז איז איינער פון די ווירקזאַמסטע מיטלען פאַר כראָנישען בראָנכיטיס. אַ וואַרעמער, טרוקענער קלימאַט זאָל געזוכט ווערען פון די וואָס ליידען פון דער קראַנקהייט אין אַן ערנסטער אָדער כראָנישער פאָרם. אום ווינטער איז זעהר וויכטיג צו זיין וואַרעם געקליידעט. יעדע באַהאַנדלונג וואָס פאַרבעסערט די בלוט־צירקולאַציע העלפט קורירען די קראַנקהייט. הייסע און קאַלטע פוס־בעדער, הייסע טיכער צו דער ברוסט, מאָגען, אָדער רוקען, נאָכגעפאָלגט פון אַ קאַלטער איינרייבונג, אַן איינרייבונג מיט זאַלץ, אָדער הייסען און קאַלטען שפּריי־באָד, און געוועקסעלטע קאָמפּרעסען צום ברוסט־קאַסטען (זעהט קאַפּ. 5), דערקוויקען די צירקולאַציע אין דער הויט און פיס, און פאַרקליינערען די בלוט־אָנזאַמלונג אין די לונגען.

פיעלע פאַלען וועלכע ווערען באַטראַכט אַלס כראָנישער בראָנכיטיס זיינען אין דער ווירקליכקייט שווינדזוכט פון די לונגען. ווען נאָר מע מערקט אַן איינגעשפּאַרטען הוסטען מיט ליחה, איז זעהר וויכטיג צו באַשטימען צי עס קומט פון שווינדזוכט.

ווען עס איז גענוי באַוויזען געוואָרען אַז עס איז ניט שווינדזוכט, מוז געוויס זיין אַן אַנדער מין אָנשטעקונג אין די לופט־רעהרען. אין אַזעלכע פאַלען איז גוט צו באַהאַנדלען מיט וואַקסין, אָבער דאָס איז דעם דאָקטאָר׳ס עסק.

## בראָנכיטישע אַסטמאַ

אַסטמאַ איז אַ קראַנקהייט וואָס קומט פון ספּאַזמען פון די לופט־רעהרען־מוסקלען, צו פיעל בלוט און געשווירען אין דער שליים־הויט פון די לופט־רעהרען, וואָס דאָס שטערט דעם אָטהעמען. די אורשפּרינגליכע אורזאַכע איז פון נערוועזקייט. די אָנרעגענדע אורזאַכע קען זיין אַ פּשוט׳ע פאַרקיהלונג, היי פיוועה, שטויב, אָדער גערוכען פון חיות, ווי, למשל, אַ פערד אָדער אַ קאַץ. שרעק אָדער אַנדערע אומערוואַרטעטע געפיהלען קענען אָנברענגען דעם אָנגריף. אַן אָנגריף קען דויערען שטונדען לאַנג, אָדער קען טרעפען יעדע נאַכט וועהרענט עטליכע נעכט נאָכאַנאַנד. דער קראַנקער איז געצוואונגען זיך אויפזעצען אום צו קענען אָטהעמען. די ברוסט און אַלע מוסקלען פון׳ם אָטהעם־אַפּאַראַט אַרבייטען העפטיג. ביי יעדער אַרויסאָטהעמונג

הערט זיך אַ זאָנדערבאַרער געראַוש. דאָס געזיכט ווערט בלייך און פאַר־
צווייפעלט. די הענט און די פיס זיינען מעגליך קאַלט. דער הוסטען איז
זעהר ענג און טרוקען, און דער קראַנקער שפייט אַרוים אַביסעל דיקען שליים.
נאָך עטליכע שטונדען זינקט פילייכט דער קראַנקער אריין אין אַ טיפען שלאָף
אָדער דער אָנגריף ווערט שוואַכער. איבערעסען אָדער עסען געוויסע שפייז
קען אויך אָנברענגען די אַטאַקע. אין פאַרצווייגענע פאַלען איז פאַראַן אַ כראָ־
נישער בראָנכיטיס, מיט הוסטען און רונדקייט פון ברוסט־קאַסטען.

די באַהאַנדלונג פון אַסטמאַ איז אַ שווערע פראָבלעמע. די שפייז זאָל
זעהר פאָרזיכטיג רעגולירט ווערען, אום אַז זי זאָל אויסשליסען געווירצען,
פלייש, רייכע דעסערטען, א. ד. ג. , און זאָל ענטהאַלטען גענוג איינפאַכע
נאַהרהאַפטיגע שפייז, ווי גוט צוגעריכטע תבואה־שפייז און ברויט, וועד־
זשעטעבלס און פרוכטען. מילך קען געברויכט ווערען אין גרויסער קוואַנ־
טיטעט, אָבער אייער זעהר שפאָרעוודיג. ספעציעלע אויפמערקזאַמקייט זאָל
געשענקט ווערען צו מילדערען די פאַרשטאָפונג און ווינד אין מאָגען. (די־
רעקשאָנס ווי צו באַהאַנדלען אַ פאַרקיהלונג ווערען געגעבען אין קאַפ. 32, און
פאַר בראָנכיטיס אין אָנהויב פון דיזען קאַפיטעל.) דער פאַציענט מוז פאַר־
ברענגען אויף דער פרייער לופט, מוז אויפגעבען אַלע שעדליכע געוועהנהיי־
טען, און אויסמיידען יעדע אויפרעגונג.

פיעלע ווערען געזונט ערשט נאָך דעם ווי זיי בייטען זייער רעזידענץ אויף
אַ טרוקענעם קלימאַט פון אַ העכערען געגענד, צווישען בוימער, אויב מעגליך.
די קיהלע אַטמאָספערע פון קאַלטע קלימאַטען איז גינסטיג פאַר מאַנכע פער־
זאָן, וועהרענט אַנדערע פיהלען זיך בעסער אין אַ מילדען, וואַרעמען קלי־
מאַט, ווי זיד־קאַליפאָרניע אָדער פלאָרידע, אָדער אפילו אין די וויסטע טיי־
לען פון סויט־וועסט פון די פאַראייניגטע שטאַאַטען. דער קלימאַט איז אַלזאָ
אַ זאַך וואָס דאַרף באַשטימט ווערען פון דער ערפאַהרונג פון'ם קראַנקען גופא.

פון די מיטלען וואָס דאַרפען געגעבען ווערען נאָר פון אַ דאָקטאָר, זיינען
גוט אַ איינשפריצונג פון „בעלאַדאָנע“, נייטראָגליסערין, אָדער „אַדרענאַ־
לין“, איבערהויפט דער לעצטער, אין דאָזעס פון פינף ביז צעהן טראָפען.
אַדרענאַלין מעג געברויכט ווערען אין דער פאָרם פון אַ נאַז־שפריי, ענטוועד־
דער ריין אָדער געמישט מיט מענטאָל אָדער טהאַימאָל, און יוקאַליפטוס־
אויל אין אַלבאָלין. „עימיל נייטרייט“ איז אַ ווייטערער מיטעל וועלכער קען
העלפען. אין זעהר איינגעשפאַרטע פאַלען קען דער דאָקטאָר אַמאָל זיך זעהן
געצוואונגען צו געברויכען כלאָראָפאָרם־דאַמף אָדער אַ מאָרפין־איינשפריץ.

הייסע טיכער צו דער ברוסט זיינען אָפטמאָל ווירקזאַם צו פאַרלייכטערען
דאָס אָטהעמען. פאַר די הייסע טיכער מעג מען געבען אַ הייסע פוס־באָד.
אַ גרויסער און זעהר קאַלטער קאָמפרעס צו דער ברוסט העלפט אין מאַנכע
פאַלען. צווישען די אָנגריפע איז גוט צו געבען טאָנישע הייסע און קאַלטע
מיטלען, ווייל זיי פאַרגרעסערען די ווידערשטאַנדס־פעהיגקייט פון דעם פאַ־
ציענט, און מינדערען די פאָרנייגונג צו אַסטמאַ.

מיטלען וואָס האָבען איינמאָל געהאָלפען קענען אַ צווייטען מאָל זיין אַ
דורכפאַל. דאָס איז ריכטיג ניט נאָר וועגען מעדיצינען, נאָר אויך וועגען
וואַסער־מיטלען און וועגען קלימאַט. אַסטמאַטישע פערזאָנען וועלכע זיינען
איינמאָל געהאָלפען געוואָרען פון בייטען איין קלימאַט אויף אַ צווייטען, קע־
נען מעגליך דאַרפען בייטען דעם קלימאַט אַ צווייטען מאָל. אַמאָל איז נויטיג

צו פאָהרען ווייטער און ווייטער פון דעם ברעג ים. אין מאַנכע פאַלען העלפט אַ קליינע אָפּעראַציע אויף דער נאָז אום אַרויסצושניידען פאַרדרעהונגען אָדער אָנוואוקסען פון דער נאָז. אַ גרינדליכע אונטערזוכונג פון קערפּער איז נויטיג כדי אויסצוגעפינען אַנדערע מעגליכע אורזאַכען פון דער אַסטמאַ.

די אונטערזוכונגען וואָס זיינען לעצטענס געמאַכט געוואָרען אויף דעם גע־ביט פון אַסטמאַ האָבען פעסטגעשטעלט אַז דיעזע קראַנקהייט קען געמילדערט אָדער קורירט ווערען דורך געוויסע פּראָטעין־שטאָפען צו וועלכע דער קראַנ־קער איז באַזאָנדערס עמפינדליך. דיעזע שטאָפען שאַפען אין דעם פּאַציענט אַ ווידערשטאַנדס־פעהיגקייט קעגען יענע פּראָטעין־שטאָפען וועלכע האָבען בעפאָר געווירקט ווי גיפטען וועלכע פאַראורזאַכען אַסטמאַ.

די פּראָבעס וואָס ווערען צוערשט געמאַכט אויף דעם קראַנקען העלפען צו באַשטימען וועלכע פון דיעזע שטאָפען איז פאַראַנטוואָרטליך פאַר דעם צושטאַנד. צווישען דיעזע פּראָטעינען זיינען פאַראַן פאַרשיידענע מאַטערי־אַלען, ווי בליטהען פון בלומען, שפּייז, האָר און פעדערען פון חיות אָדער פויגלען, און פאַרשיידענע באַצילען.

עס זיינען פאַראַן דאָקטוירים וועלכע האָבען זיך ספּעציאַליזירט אויף אַזעל־כע פּראָבעס און באַהאַנדלונגען, און פיעלע פון די וואָס ליידען פון אַסטמאַ קענען געהאָלפען ווערען דורך די דאָזיגע ספּעציאַליסטען.

---

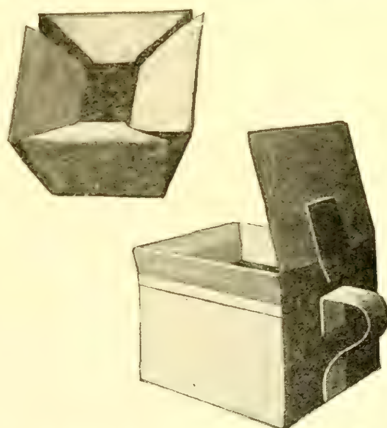
די מאַסען מוזען געלערענט ווערען אַז דראָגס קורירען ניט אויס אַ קראַנק־הייט. אמת, זיי מילדערען אַמאָל אויף אַ ווילע און דער קראַנקער שיינט אויס אַז ער איז געזונט געוואָרען פון דעם געברויך פון אַ דראָג; אָבער דאָס איז דערפאַר וואָס די נאַטור האָט געגוג קראַפט אַרויסצוואַרפען דעם גיפט און צו באַזייטיגען די אומשטענדען וואָס האָבען די קראַנקהייט אָנגעבראַכט. דער קראַנקער איז געזונט געוואָרען טראָץ דעם דראָג. אָבער אין מעהרסטע פאַלען ענדערט דער דראָג בלויז די פאָרם און דעם אָרט פון דער קראַנק־הייט. אָפטמאָל שיינט די ווירקונג פון דעם גיפט צו פאַרגעהן אויף אַ צייט, אָבער די פאָלגען בלייבען אין דעם אָרגאַניזם און טהון אָן זעהר גרויסען שאָדען ביי אַ צווייטער געלעגענהייט.

## קאַפּיטעל 26

# שווינדזוכט (אַלגעמיינע)

שווינדזוכט קען אָנגריפען פאַרשיידענע טיילען פון קערפּער, ווי די הויט, ביינער, געלענקע, ניערען, געדערים, בלוט־וואַסער־גלענדס, מאַרך־שליים־הויט (מענינדזשאַיטיס), און לונגען. די לונגען ווערען אָנגעגריפען אָפטער ווי אירגענט אַנדער אָרגאַן. אין פיעלע לענדער (און ביז איינינגע יאָהר צוריק אויך אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען), איז שווינדזוכט פאַראַנטוואָרטליך פאַר מעהר טויטען־פאַלען איידער אירגענט אַן אַנדערע קראַנקהייט, ווייל יע־דער זיבעטער ביז יעדען צעהנטער פון אַלע טויטען־פאַלען קומען פון שווינד־זוכט. מיט רעכט ווערט שווינדזוכט אָנגערופען די גרויסע ווייסע מגפה, ווייל זי איז איינע פון די געפעהרליכסטע שונאים פון דעם מענשען־געשלעכט.

אורזאַכען: די מיקראָבען וועלכע פאַראורזאַכען שווינדזוכט זיי־נען זעהר קליינינקע. זיי קענען לעבען אויסער דעם קערפּער אַ לאַנגע צייט אונטער געוויסע גינסטיגע אומ־שטענדען, ווי פייכטקייט, א.ד.ג.. ווי נאָר עס פאַלט אויף זיי די שיין פון דער זון, און פרישע לופט, אַזוי שטאַרבען זיי אויס. דערפון קען מען פאַרשטעהן פאַרוואָס עס איז פאַראַן זעהר ווייניג געפאַהר אַז איי־נער וואָס לעבט אויף דער פרייער לופט זאָל זיך אָנשטעקען מיט דער קראַנקהייט. די געפאַהר פון אָנ־שטעקונג איז נאָר גרויס אין אַ הויז וואו עס זיינען פאַראַן שווינדזיכטי־גע. עס זיינען פאַראַן פאַרשיידענע מינים שווינדזוכט־מיקראָבען, אָבער בלויז צוויי מינים קענען אָנשטעקען אַ מענשען: דער רינדער־באַציל, און דער מענשליכער שווינדזוכט־באַציל. דער מענשליכער שווינד־זוכט־באַציל איז דער פאַרשפּרייטסטער, ווייל ער גריפט אָן 92% פון אַלע שווינדזיכטיגע, וועהרענט דער אַנדערער באַציל גריפט אָן בלויז 8%, מעהרסטענס קליינע קינדער וועלכע ווערען אָנגעשטעקט פון שלעכטער מילך פון אַ שווינדזיכטיגער קוה. די אָנשטעקונג פון דעם מענשליכען שווינדזוכט־באַציל נעהמט זיך פון דער ליחה וואָס אַ קראַנקער שפּייט אויס.



אַ שפּיי־קעסטעל און אויפלאָדער

דער אָנהויב פון דער אָנשטעקונג: די מיקראָבען דרינגען אריין צום קערפּער, ענטוועדער דורך דער לופט, דורך אַריינאָטהעמען, אָדער דורך אַראָפּשלינגען, וואָס גיט די מיקראָבען די מעגליכקייט אַריינצודרינגען אין קערפּער דורך די ווענט פון די געדערים. ווען אַ שווינדזיכטיגער שפּייט

אויס ליחה אויף דעם באָדען פון א צימער אָדער אַן אנדער אָרט, ענטהאַלט די ליחה מיליאָנען אויף מיליאָנען מיקראָבען; די ליחה טרוקענט ענדליך אויס, און ווערט פּאַרוואַנדעלט אין שטויב; דורך אויסקעהרען דאָס צימער אָדער פון אנדערע אורזאַכען ווערט דער שטויב מיט די מיקראָבען אויפגעהויבען אין דער לופטען און ווערען אריינגעאָטהעמט פון אנדערע מענשען וועלכע געפינען זיך אין צימער. ווייטערע אונטערזוכונגען האָבען באוויזען אז עס איז פאַראַן נאָך א וועג אויף וועלכען זיי קומען אריין אין די לונגען. ווען א שווינדזיכטיגער הוסט, ווערען ארויסגעשטויסען אויף דער לופט מיליאָנען מיקראָבען אויף די קליינינקע טראָפּענדלאַך פייכטקייט, וועלכע שווימען ארום אין דער לופט א שטונדע אָדער מעהר, שטעלענדיג אין גרויסער געפאהר יעדען איינעם וואָס אָטהעמט די לופט פון צימער. אזא געפאהר קען אָבער לייכט אויסגעמיידעט ווערען ווען דער קראַנקער האַלט א טאַש־טיכעל צום מויל בשעת ער הוסט.

קינדער נעהמען געוויס אריין אין זייער קערפּער פיעלע אָנגעשטעקטע זאַכען, ווייל זיי זיינען אומפּאָרזיכטיג מיט זייערע הענט און לעגען אריין אין מויל פיעלע אומריינע זאַכען. מע קען זיך אַלזאָ פאָרשטעלען אין וואָס פאַר א געפאהר דאָס קינד איז וועלכע שפּיעלט זיך אין דעמזעלבען צימער אין וועלכען עס איז פאַראַן א שווינדזיכטיגער וועלכער שפּייט די גאַנצע צייט. ווי עס איז שוין דערמאָנט געוואָרען, קריעגען קינדער דעם רינדער־מיקראָב פון אָנגעשטעקטער מילך אָדער פוטער וואָס מע גיט זיי צום עסען.

ערהאָלונג: איינע פון די אומבאַשטרייטבאַרע באווייזע אז שווינדזוכט איז קורירבאַר איז דער פאַקט אז כמעט יעדער איינוואוינער פון די גרויסע שטעדט איז צו איין צייט אָדער צווייטער אָנגעשטעקט מיט שווינדזוכט־באַצילען. דאָס איז פעסטגעשטעלט געוואָרען דורך אַן אונטערזוכונג וואָס איז געמאַכט געוואָרען פון טויטע קערפּערס אין האָספּיטאַלס פון גרויסע שטעדט. א צווייטע אונטערזוכונג האָט באוויזען אז א גרויסער טייל פון קינדער ווערען אָנגעשטעקט בעת זיי ווערען 14 יאָהר אַלט. אָבער אזוי ווי עס שטאַרבען פון שווינדזוכט נאָר א צעהנטעל פון אַלע טויטען־פאַלען, איז דאָס א באווייז אז די איבעריגע אָנגעשטעקטע מיט שווינדזוכט באַקעמפען די קראַנקהייט און ערהאָלען זיך פאָלשטענדיג פון איהר ווירקונג.

עס איז א מערקווירדיגער פאַקט אז ווען אייניגע שווינדזוכט־מיקראָבען דרינגען אריין אין מענשליכען קערפּער, הויבט דער קערפּער גלייך אָן א קאַמף קעגען די גיפטען וואָס זיי שאַפען, און דער קערפּער ווערט אזוי ארום אומעמפּינדליך צו דער קראַנקהייט. מיר זעהן אַלזאָ ווי אזוי די קללה פון די עטליכע מיקראָבען ווערט פאַרוואַנדעלט אין א ברכה.

## קינדער און שווינדזוכט־אָנשטעקונג

קינדער ווערען אָפטמאָל אָנגעשטעקט מיט שווינדזוכט. דאָס טרעפט איבערהויפּט וואו עס איז פאַראַן איינער אָדער מעהר שווינדזיכטיגע אין הויז, וואָס זיינען נאָך דערצו זעהר אומפּאָרזיכטיג; אָדער די אָנשטעקונג קען קומען פון אומגעזונטער מילך. 80% פון די קינדער וועלכע ווערען אויף אזא אופן אָנגעשטעקט ווען זיי זיינען אַלט געוועזן איין יאָהר, שטאַרבען. פון שווינדזיכטיגע קינדער וועלכע זיינען ביז צוויי יאָהר אַלט, שטאַרבען 25%. קינדער

וועלכע זיינען אַלט דריי יאָהר האָבען שוין פיעל בעסערע אויסזיכטען אויף געזונט ווערען, אָבער זיי לײדען פיעל פון שווינדזיכטיגע ביינער און גלענדס. ווי שוין געזאָגט, זיינען כמעט אַלע קינדער פון די ענג־באַוואוינטע געגענדען אָנגעשטעקט מיט שווינדזוכט איידער זיי ווערען פופצעהן יאָהר. די הויפּט־אויפגאַבע איז אַלזאָ ווי אַזוי אויסצומיידען אז קינדער זאָלען זיך אָנשטעקען וועהרענד די ערשטע צוויי אָדער דריי יאָהר פון זייער לעבען, ווייל אין די שפּעטערדיגע יאָהרען איז שוין פיעל שווערער אויסצומיידען אז זיי זאָלען זיך אָנשטעקען פון די פיעלע מענשען מיט וועלכע זיי קומען אין באַריהרונג. נאָך די ערשטע צוויי־דריי יאָהר זעהט מען זעלטען סמנים פון שווינדזוכט אין קינדער, כאָטש, ווי געזאָגט, זיינען די מעהרסטע פון זיי אָנגעשטעקט, אָבער די אָנשטעקונג איז ניט קיין געפעהרליכע, ווייל, ווי עס איז שוין באַטאָנט געוואָרען, ווערט דער קערפּער דורך די עטליכע מיקראָבען געזיכערט קעגען דער ווייטערער ענטוויקלונג פון דער קראַנקהייט.

אין יונגע מענשען, צווישען דער עלטער פון 17 ביז 30 יאָהר, איז שווינד־זוכט ווידער אָן אָפּטע ערשיינונג. דאָס קען מען פיליכט ערקלעהרען דער־מיט וואָס דער שוואַכער צושטאַנד פון געזונט איז גינסטיג פאַר דער פאַר־מעהרונג פון די מיקראָבען וועלכע זיינען שוין געליעגען אין קערפּער פון קינדהייט אָן. וואָרום דאָס איז אַזוי קען דערווייל נאָך קיינער ניט גענוי ער־קלעהרען; אָבער דאָס זיין צו לאַנג איינגעשלאָסען אין צימער, איבעראַר־בייטען, גייסטיגע איבער־אָנשטרענגונג, יוגענדליכע ליידענשאַפטען, און אַנדערע פאַקטאָרען האָבען געוויס זייער ווירקונג. אונטער אַזעלכע אומ־שטענדען ווערט דער קערפּער אָפּגעשוואַכט, און די געוועבען פאַלען אַ קרבן צום אינערליכען שונא. נאָך דער עלטער פון 25 יאָהר ווערט די געפאַהר פון אַ אָנשטעקונג אַלץ קלעינער מיט יעדען יאָהר.

## אויסמיידונגס-מיטלען

וועלכע מיטלען קען מען אָנווענדען אום אויסצומיידען די קראַנקהייט, אָדער וועניגסטענס צו שטערען איהר ווייטערער ענטוויקלונג? די קראַנקהייט געהט ניט איבער בירושה, דאָס איז זיכער. דאָס קינד ווערט ניט געבוירען מיט די מיקראָבען אין קערפּערל. אויב אַזוי פיעלע קינדער ווערען אָנגע־שטעקט איז עס נאָר דערפאַר וואָס זיי קומען אין אָפטער באַריהרונג מיט זייערע שווינדזיכטיגע עלטערען און שטעקען זיך אָן פון זיי. אמת, קינדער פון שווינדזיכטיגע עלטערען ווערען מעגליך געבוירען שוואַכער פון אַנדערע, אָבער דאָס אַליין איז ניט דער הויפּט־פאַקטאָר פון דער אָנשטעקונג.

אַ פאָטער וועלכער ליידעט פון שווינדזוכט זאָל ניט וואוינען אין אַ היים וואו עס זיינען פאַראַן קליינע קינדער. דאָס זעלבע איז ריכטיג וועגען אַנ־דערע מיטגלידער פון דער פאַמיליע, וועלכע האָבען שווינדזוכט. אַ שווינד־זיכטיגע מוטער פון אַ זויגעדיג קינד זאָל עס ניט געבען זויגען פון איהר מילך און זאָל עס ניט קושען, אָדער קומען אין באַריהרונג דערמיט. די מוטער זאָל צוערשט באַהאַנדעלט ווערען וועגען איהר צושטאַנד. דאָס קינד זאָל האָבען אַ באַזונדער בעט און אַ באַזונדער צימער.

עס וואָלט געוועזן אַ גוטער פּלאַן אז קלײנינקע קינדערלאַך זאָלען ניט פיעל קומען אין באַריהרונג מיט פריינט אָדער פרעמדע, וואָס וואָלט געהאָלפען

פאַרמינדערען די געפאַהר פון אַן אָנשטעקונג. דער באָדען פון דעם צימער וואו די קינדער שפּיעלען זיך זאָל זיין ציכטיג ריין. די שיך פון די באַזוכער קענען ברענגען שמוץ און פיליכט אָנשטעקען דעם באָדען; קינדער זאָלען ווערען באַשיצט קעגען אַזאַ געפאַהר.

דער צווייטער וויכטיגער פונקט אין פאַרזיכערען דאָס קינד איז אויפּפּאַ־סען אויף דער מילך. געזונטע מילך מוז קאָסטען טייערער איידער די געוועהנליכע. זי מוז קומען פון קיה וועלכע זיינען פאָלקאָמען פריי פון שווינדזוכט, און פון אַ מילך־ווירטשאַפט וואו ריינליכקייט איז די ערשטע באַדינגונג. אַזעלכע מילך ווערט געשטעמפּעלט „עי" פון די פּאָבליק העלטה אינספּעקטאָרס. אויב מע קען ניט קריעגען אַזעלכע מילך, זאָל מען די אַנדערע מילך פּאַסטעריזירען. זעקס פּראָצענט פון דער מילך וואָס ווערט פאַרקויפט, ענטהאַלט די מיקראָבען פון שווינדזוכט.

אום אויסצומיידען שווינדזוכט אין ערוואַקסענע מענשען זיינען נויטיג צוויי באַדינגונגען: די ערשטע און די וויכטיגערע איז אויפצוהאַלטען דעם קערפּער אין אַזאַ געזונטען צושטאַנד, אַז ער זאָל קענען באַקעמפּען די מיקראָבען וועלכע זיינען שוין פאַראַן אין קערפּער, און ווידערשטעהן די באַצילען



פריילופט־שולע פאַר שווינדזיכטיגע קינדער

וועלכע קענען אַריינקומען פון דרויסען. דאָס אַלעס מיינט עסען גוטע שפּייז, נעהמען גענוג רוה (שלאָפען אַכט שטונדען טעגליך), אויסמיידען זאָרג און ניט איבעראַרבייטען, מאַכען קערפּערליכע איבונגען, וואוינען אין ריינע, גוט־אויסגעלופטערטע צימערען, אָטהעמען פרישע לופט, ניט געברויכען קיינע אַלקאָהאָלישע געטרענקע, און זיין פריי פון אַנדערע ליידענשאַפטען. דער וואָס מוז אַרבייטען אינוועניג, זאָל ווי ווייט מעגליך שלאָפען אין דרויסען, אָדער וועניגסטענס אין אַ צימער וואָס ווערט גוט אויסגעלופטערט.

פיעלע סטודענטען ברעכען צוזאַמען און ענטוויקלען סמנים פון שווינדזוכט וועהרענט זיי געפינען זיך אין סקוהל. דאָס קען אויסגעמיידעט ווערען

דורך גימנאַסטיק אויף דער פרייער לופט. זיי האָבען דאָס רעכט צו ענטזאָ־גען זיך צו וואוינען מיט איינעם וועלכער האָט שווינדזוכט, אָדער אין אַ צימער וואו עס האָט פריהער געוואוינט אַ שווינדזיכטיגער. אַלע שווינדזיכ־טיגע מוזען צוגעוועהנט אָדער געצוואונגען ווערען צו פאַרברענען די ליחה וואָס זיי שפייען אויס.

קינדער וואָס האָבען שווינדזיכטיגע עלטערען אָדער וועלכע האָבען גע־וואוינט אין פאַמיליעס וואו עס זיינען געווען אַזעלכע קראַנקע, זאָלען ספּע־ציעל פאַרהיט ווערען פון ענטוויקלען שווינדזוכט. אין פיעלע גרויסע שטעדט האָט מען געמאַכט ספּעציעלע איינריכטונגען פאַר אַזעלכע קינדער. זיי האָ־בען באַזונדערע שולעס וואו די קינדער וואוינען און שטודירען מעהרסטענס אויף דער פרייער לופט, און ווערען געשפּייזט מיט גענוג געזונטער שפּייז; זייער טעגליכער פּראָגראַם איז אַזוי איינגעאָרדענט אַז זיי זאָלען האָבען אַ סך צייט פאַר רוה, און פאַרהעלטניסמעסיג קורצע פּעריאָדען פאַר שטודיום און אַרבייט. ספּעציעלע אויפמערקזאַמקייט דאַרף געשענקט ווערען צו די טאָנסילס, די עדענאָידס און צו דער נאָז, און די צייהנער זאָלען שטענדיג זיין אין בעסטען צושטאַנד.

קינדער וועלכע זיינען געווען אַרויסגעשטעלט צו דער געפאַהר פון שווינד־זוכט זאָלען אויסגעהיט ווערען פון אָנשטעקען זיך פון מאָזלען און קייך־הוס־טען, ווייל דיעזע קראַנקהייטען קענען אַזוי אָפּשוואַכען דאָס קינד אַז די שווינדזוכט זאָל מיט אַמאָל טעטיג ווערען און איהם שנעל אַוועקנעהמען.

איינע פון די הויפּט־מיטלען צו שטערען דער פאַרשפּרייטונג פון שווינד־זוכט איז אויסצומיידען שטויב ביים אויסקעהרען די צימערען פון וואוינונגען, אָפיסעס און פאַבריקען. דאָס בעסטע איז צו געברויכען אַ „וועקיוּאום קלי־נער“; אויב דאָס איז ניט פאַראַן, זאָל מען וועניגסטענס באַפייכטען דעם פלאָר, אָדער אויסשפּרייטען פייכטע זשייגעכין. די מעבעל זאָל אָפּגעווישט ווערען מיט אַ פייכטען טוך.

אַ צווייטער היגיענישער מיטעל איז אויסצוראָטען די פליעגען. זיי זיי־נען אַ קוואַל פון אָנשטעקונג, און ווי עס ווייזט אויס איז זייער ספּעציאַליטעט אָנשטעקען אונזער שפּייז.

## די הויפּט שווינדזוכט־צענטערס פון קערפּער

ב ל ו ט ־ וו אַ ס ע ר ־ ג ל ע נ ד ס: כאָטש די לונגען זיינען אַם מעהר־סטען אונטערוואָרפען צו שווינדזוכט, זיינען אָבער אויך פאַראַן אַנדערע טיי־לען וועלכע ווערען אַמאָל אָנגעשטעקט, אפילו ווען די לונגען זיינען עס ניט. שווינדזוכט פון די בלוט־וואַסער־גלענדס, הויפּטזעכליך אַרום דעם האַלז, אונ־טער די באַק־ביינער, איז אַ גאַנץ אָפטע ערשיינונג, ספּעציעל אין קינדער און אין יונגע מענשען. די גלענדס ווערען ווייך און ברעכען צוזאַמען, און רינען אַרויס אויף דער הויט. אַמאָל האָט מען אַזעלכע געשוואָלענע גלענדס אָפּערירט, אָבער היינט ווענדעט מען אָן אַלגעמיינע היגיענישע מיטלען, ווי פרייע לופט, גוטע שפּייז און דעם איינשפּריין וואָס הייסט „טובוירקיולין“, וועלכער איז אַ מין סערום וואָס העלפט אין אַזעלכע פאַלען.

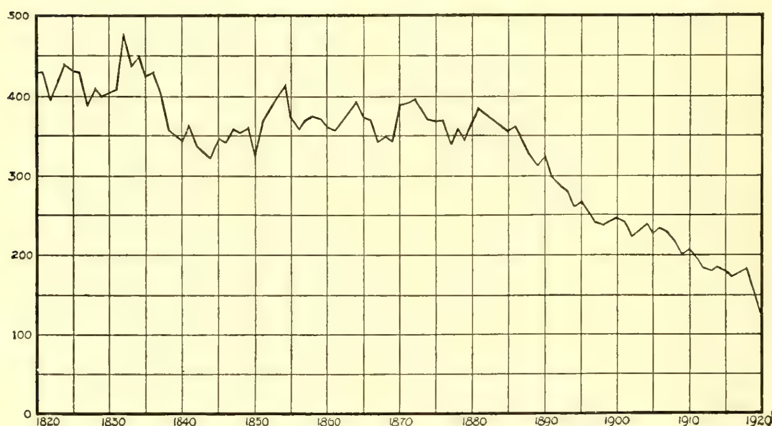
ג ע ל ע נ ק ע א ו ן ב יי נ ע ר: די געלענקע און די ביינער ווערען אָפּט אָנגעגריפען פון שווינדזוכט, איבערהויפּט דער טייל פון די ביינער נאָהענט צו

די געלענקע. אין פיעלע פאַלען איז אַן אָפּעראַציע דער איינציגער מיטעל. אויב נאָר די געלענקע זיינען שווינדזיכטיג, איז דער וויכטיגסטער טייל פון דער באַהאַנדלונג צו געבען דעם געלענק פאָלשטענדיגע רוה. דערצו זיינען פאַראַן עטליכע פאַרשיידענע מעטאָדען וועלכע דער דאָקטאָר געברויכט וועדליג דעם פאַל. (זעהט קאַפּיטעל 28.)

שווינדזוכט פון גאָרגעל טרעפט זעלטען סיידען אין פאַרבינדונג מיט אַ שווינדזוכט פון די לונגען. די באַהאַנדלונג דערפון איז אַלזאָ פאַרבונדען מיט דער באַהאַנדלונג פון די לונגען.

שווינדזוכט־מענינגזשאַיטיס איז אַ שווינדזיכטיגע ענטצינדונג פון דער עדעלער שליים־הויט וואָס ציהט זיך אַרום דעם מארך. זעהר ווייניג קען געטהון ווערען אין אַזאַ פאַל. עס טרעפט געוועהנליך אין יונגע קינדער און אין יונגע מענשען.

ניערען־שווינדזוכט טרעפט גאַנץ אָפט. (זעהט קאַפּיטעל 33.) דער ערשטער סימפּטאָם איז פיליכט די שוועריגקייט ביים לאָזען די אורין. געוועהנליך גריפט עס בלויז אָן איינע פון די ניערען, און אונטער אַזעלכע אומשטענדען איז אָפּטמאָל דער בעסטער מיטעל אַרויסצושניידען די קראַנקע ניער. אויב אָבערביידע ווערען אָנגעגריפען קען מען נאַטירליך קיין אָפּעראַציע ניט מאַכען. אין מאַנכע פאַלען האָט די באַהאַנדלונג מיט „טובירקיולין" זעהר פיעל געהאָלפען.




אַ קאַרטע וואָס צייגט די פאַרקליינערונג פון דער שטאַרבליכקייט פון שווינדזוכט אין די דריי גרויסע שטעדט, ניו־יאָרק, פילאַדעלפיע, און באָסטאָן וועהרענט דעם לעצטען יאָהרהונדערט

## קאַפּיטעל 27

# שווינדזוכט פון די לונגען

שווינדזוכט פון די לונגען ווערט אָנגערופען „קאָנסאָמשאָן“. מע קען ניט צו פיעל באַטאָנען די אומגעהייערע ערנסטקייט פון דער קראַנקהייט. עס ווערט ביסלאַכווייז געמינדערט, אָבער זעהר וועניג. וואָס מע דאַרף איז אַז די דאָקטוירים און די באַפעלקערונג זאָלען פאַרשטעהן ווי צו דערקענען די קראַנקהייט ביים סאַמע אָנפאַנג, און וועלכע זיינען די בעסטע מיטלען צו קורירען זי און אויסמיידען איהר פאַרשפּרייטונג. די גרעסטע צאָל קאָנסאָמפּטיוום ווערט בייגעטראָגען פון יונגע מענשען פון אַכצעהן ביז דרייסיג יאָהר אַלט. מעהר מענשען שטאַרבען פון שווינדזוכט צווישען דער עלטער פון 20 ביז דרייסיג יאָהר איידער אין וועלכע אַנדערע צעהן יאָהר. די ערשטע באַדייטענדע סימפּטאָמען זיינען פיבער, פאַרלוסט פון געוויכט און פון אַפּעטיט, שלעכטע פאַרדייאונג, שנעלער פּולס, הוסטען, שפּייען מיט בלוט, פיזישע שוואַכקייט, און נערוועזקייט. ווען איינער אָדער מעהרערע פון די דאָזיגע סימפּטאָמען באַווייזען זיך זאָל מען באַלד רופען אַן ערפאַהרענעם דאָקטאָר, פון וועלכען עס זאָל געפאָדערט ווערען אַ גרינדליכע אונטערזוכונג. די פערזאָן וועלכע האָט די דערמאָנטע סימפּטאָמען זאָל זיך ניט לאָזען לייכט איינרעדען אַז ער איז „אָלרייט“. די האָפענונג אויף אַ פאָלשטענדיגער קורירונג הענגט אָפּ, פאַר אַלעמען, פון אַ פריהצייטיגער דערקענונג פון דער קראַנקהייט. דאַריבער איז זעהר וויכטיג אַז דער דאָקטאָר וועלכער מאַכט די אונטערזוכונג זאָל זיין איינער וואָס איז געוועהנט צו געבען אַ גרינדליכע אונטערזוכונג, און איז אָפענהאַרציג מיט זיינע פּאַציענטען.

די מעטאָדען פון אונטערזוכונג זיינען פאַרשיידענע. דער דאָקטאָר קען אונטערזוכען די ליחה אונטער אַ מיקראָסקאָפּ; ער קען אונטערזוכען די ברוסט, אָדער ער קען מאַכען די „טובוירקיולין“־פּראָבע.

נאָך דעם ווי די אונטערזוכונג האָט באַוויזען אַז דער פאַל איז שווינדזוכט, קומט די וויכטיגע פראַגע: וואָס זאָל מען טהון אום אַז דער קראַנקער זאָל האָבען די בעסטע אויסזיכטען אויף פאָלקאָמענער ערהאָלונג? אין דעם דאָזיגען מאָמענט זיינען פאַראַן צוויי געפאַהרען פאַר'ן דאָקטאָר און דעם קראַנקען. די ערשטע און גרעסטע איז אַז דער דאָקטאָר וועט פאַרפעהלען צו באַטאָנען די ערנסטקייט פון דעם צושטאַנד, און די נויטווענדיגקייט פון קלוגער און אויספיהרליכער האַנדלונג. מע מוז דעם קראַנקען זאָגען אין קלאָרע ווערטער וועגען דער געפאַהר וועלכע שטעהט איהם פאָר, אָהן שום אילוזיעס. טאַקע דערפאַר פיהלט אַמאָל דער ערפאַהרענער דאָקטאָר אַז אַביסעל בלוטונג פון די לונגען איז איין זינען אַ גינסטיגע געשעהניש, ווייל דער קראַנקער דערשרעקט זיך אַביסעל און ווילינגט איין אויף יעדען מיטעל. אין אַן אַנדערען זינען איז אָבער אַזאַ סימפּטאָם ניט קיין גינסטיגער אומשטאַנד, ווייל די אויסזיכטען זיינען ניט אַזוי גוט ווען עס בלוטען פריהצייטיג די לונגען און עס זיינען פאַראַן שווינדזוכט באַצילען אין דער שפּייעכץ. די צווייטע געפאַהר אַז דער קראַנקער זאָל זיך צו פיעל איבערשרעקען און אַזוי ענטמוטיגט ווערען אַז ער

זאָל זיך אפשר אין גאַנצען ענטזאָגען צו נעהמען די נויטיגע באַהאַנדלונג.

וואָס פאַר מיטלען זאָל מען אָנווענדען צו קורירען קאָנסאָמשאָן? איינע פון די גרעסטע שוועריגקייטען וואָס מע מוז בייקומען איז דער פּראָאורטייל ביי די מאַסען און זאָגאַר ביי פיעלע דאָקטוירים אַז דער הויפּט־מיטעל צו קורירען קאָנסאָמשאָן איז אַ גינסטיגער קלימאַט. דער ערשטער געדאַנק וואָס קומט צום קראַנקען און צו זיינע פריינט און צו זיין דאָקטאָר איז אַז ער מוז פאָהרען צו דער וועסט כדי געזונט צו ווערען. אין מעהרסטע פאַלען איז עס די ערגסטע זאַך וואָס מע קען טהון. דער קלימאַט האָט טאַקע אַ געוויסע ווירקונג אויף דעם קראַנקען, אָבער דיעזע ווירקונג איז ווייט ניט אַזוי וויכטיג ווי אַנדערע פאַקטאָרען וועלכע זיינען אומגעהייער וויכטיג, אָבער וועלכע ווערען געוועהנליך פאַרנאַכלעסיגט וועהרענט דער אויפרעגונג פון דער רייזע. די הויפּט־פאַקטאָרען אין דער קורירונג פון שווינדזוכט זיינען: רוה, גוטע שפּייז, און פרישע לופט; אָבער דאָס וויכטיגסטע פון אַלע איז ר ו ה.

אַלע דיעזע מיטלען קען געוועהנליך דער קראַנקער האָבען ביי זיך אין דער היים; און דער קראַנקער וועלכער האָט ניט זעהר פיעל קאַפּיטאַל איז בעסער אָפּ ביי זיך אין דער היים איידער אין אַ פרעמדער אומגעבונג, און צווישען פרעמדע מענשען. דיעזען פאַקט האָט אונטערשטרייכט דר. לאָרעיסאָן בראַון, פון דעם „טרודאָ סאַניטאַריום“, סערענעק לייק, ניו יאָרק, אין זיין בוך, „רעגלען פאַר ערהאָלונג פון שווינדזוכט“, וואו ער זאָגט אַז „קלימאַט פאַר שווינדזיכטיגע איז אַ פוסטע אילוזיע“, און אַז דער וואָס פאַרלאָזט זיך אויף'ן קלימאַט פאַר אַ קורירונג, איז ווי איינער, „וועלכער זוכט דאָס טעפּעל מיט גאָלד ביים ענד פון רעגענבויגען“. די ענטוישונג איז אומפאַרמיידליך. מיר האָבען אַ חשד אַז אייניגע דאָקטוירים ראַטהען זייער פּאַציענט צו בייטען דעם קלימאַט, ווייל זיי גלויבען ניט אַז דער קראַנקער קען קורירט ווערען, און זיי ווילען פּשוט אראָפּנעהמען פון זיך די פאַראַנטוואָרטליכקייט.

עס איז אפילו אויך אמת אַז מאַנכע פּאַציענטען פיהלען זיך בעסער אין אַ געוויסען קלימאַט איידער אין אַ צווייטען, און אַז ניט אַלע קראַנקע ווערען געהאָלפען דורך די זעלבע מיטלען; אָבער די קלימאַטישע קאָנדיציעס זיינען אומבאַדייטענד אין פאַרגלייך מיט אַנדערע פאַקטאָרען. אין אַלגעמיין קען מען זאָגען אַז דער בעסטער קלימאַט פאַר אַ שווינדזיכטיגען איז דאָרט וואו ער קען פאַרברענגען דעם גרעסטען טייל צייט אויף דער פרישער לופט און אין זונען־שיין, אָהן אומבאַקוועמליכקייטען.

## ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג

די דריי הויפּט־מיטלען צו קורירען קאָנסאָמשאָן זיינען, ווי שוין געזאָגט: רוה, שפּייז, און פרישע לופט.

ר ו ה: אַזוי גיך ווי דער דאָקטאָר האָט פעסטגעשטעלט אַז דער פאַל איז שווינדזוכט, זאָל דער קראַנקער בלייבען אין בעט אַ זעקס וואָכען, סיי ער האָט היץ, סיי ניט. אויב ער איז פיבעריש, זאָל ער בלייבען אין בעט נאָך אַ לענגערע צייט. אויב דער פיבער איז זעהר עקסטרעם, זאָל די רוה זיין אַזוי פאָלשטענדיג ווי מעגליך, דאָס הייסט, אַז דער קראַנקער זאָל אפילו ניט לעזען אָדער שרייבען; מאַנכע מאָל איז זאָגאַר נויטיג אַז די נוירס זאָל איהם געבען די שפּייז. ווי לאַנג ער זאָל אַזוי רוהען וועט זיך ווענדען אָן ווי לאַנג עס וועט דויערען דער פיבער. נאָך דעם ווי דער פיבער פאַרגעהט, און

די טעמפּעראַטור ענדערט זיך ניט וועהרענד די גאַנצע 24 שטונדען, זאָל דער קראַנקער פערבלייבען צו בעט נאָך א מאָנאַט אָדער מעהר, ווערליג עס ראַטה דער דאָקטאָר. דער דאָזיגער פעריאָד פון רוה נאָך דעם ווי דער פיבער פערגעהט, איז אומגעהייער גינסטיג פאַר דעם קראַנקען. נאָכדעם ערלויבט מען איהם טעגליך אָראָפּצוגעהן פון בעט אויף א ווײַלע, און צו ווע־רען ביסלאַכווייז טעטיגער.

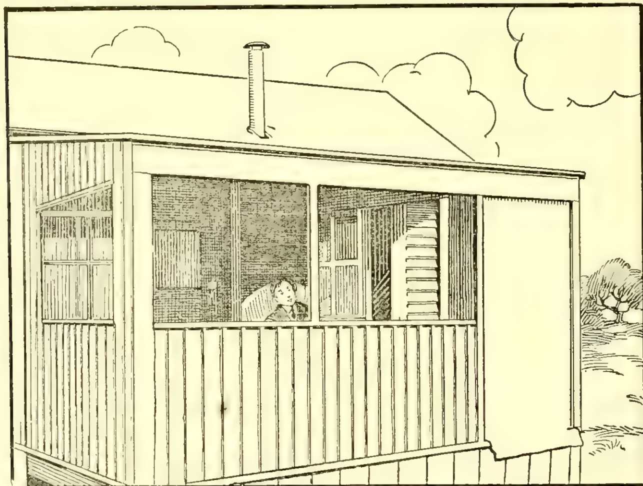
דער דורכשניטליכער פּאַציענט פיהלט אז עס איז א פערלוסט צו נעהמען אזוי פיעל רוה. ער דענקט אז געהן צו בעט הייסט אויפגעבען אלע האָפנונ־גען, און אז אויב ער בלייבט צו בעט, וועט ער ווערען אַלץ שוואַכער, און וועט שטאַרבען. אָבער דאָס איז ניט ריכטיג. אויב איינער קריעגט ניומאָ־ניע אָדער טיפוס, בלייבט ער צו בעט א לאַנגע צייט, ווערט באַהאַנדעלט, און ווערט ווידער געזונט, ווי עס טרעפט אין די מעהרסטע פאַלען. שווינד־זוכט באַלאַנגט צוב זעלבען זאָרט קראַנקהייטען, מיט איין אונטערשייד: — עס דויערט א לענגערע צייט, ווייל עס איז א כראָנישע קראַנקהייט; דאַרי־בער איז רוה די ערשטע באַדינגונג געזונט צו ווערען. עס איז א פאַקט אז דער שוואַכער קאָנסאָמפּשאָן־פּאַציענט ווערט טהאַטזעכליך שטאַרקער און גע־וויכטיגער וועהרענד ער בלייבט צו בעט. רוה איז קיינמאָל ניט געפעהרליך אין אזא פאַל, אָבער טעטיגקייט איז אַלעמאָל געפעהרליך, און אָפטמאָל פאַ־טאַל. דר. לאָרעיכאָן בראַון זאָגט אז, „טעטיגקייט איז א געפעהרליכע מע־דיצין פאַר קאָנסאָמפּשאָן", און אז, „מעהר קראַנקע קומען אום פון ניט באַ־גרייפען די געפאַהר פון א קליינסטער אָנשטרענגונג איידער פון וועלכער אַנ־דער אורזאַכע". עס ווערט דערצעהלט וועגען איינעם וואָס האָט געהאַט קאָנ־סאָמפּשאָן, אז ער האָט זיך אויסגעקורירט נאָר דערפאַר וואָס ער האָט צובראָ־כען א פוס. די געצוואונגענע רוה וועהרענד דער פוס האָט זיך געהאַלטען אין פאַרהיילען, איז געוועזען זיין ערלעזונג פון קאָנסאָמפּשאָן.

אין די מילדערע פאַלען קען דער פּאַציענט זיך אומקעהרען צו זיין אַר־בייט און טהון מעהר־וועניגער אַרבייט נאָך זעקס מאָנאַטען אָדער מעהר. אָבער דאָס איז דער קריטישער פעריאָד אין דער קורירונג, ווייל פון דאַן אָן מוז דער קראַנקער זעלבסט באַשטימען ווי פיעל ער זאָל אַרבייטען, און ווי פיעל אָנשטרענגונג ער קען אויסשטעהן. ער מוז זיך לערנען זעלבסט־באַהער־שונג. אויב ער האָט דאָס ניט אויסגעלערענט וועהרענד דער באַהאַנדלונג, וועט ער דאָס יעצט באַדויערען. ער מוז בלייבען אין בעט א לענגערע צייט יעדע נאַכט איידער דער דורכשניטליכער מענש.

ש פּ ײ ז : דער פּאַציענט מוז עסען גענוג נאַהרהאַפטיגע שפּייז וואָס זאָל ניט נאָר אויפהאַלטען זיין געזונט, נאָר זאָל אויך צוגעבען צו זיין געוויכט. נאָך דעם ווי ער האָט צוריקגעוואונען זיין נאָרמאַלע געוויכט, איז שוין ניט מעהר ראַטהזאַם איהם איבערצושפּייזען, ווייל פיעל שאָדען קומט פון דעם איבערעסען. די ערפאַהרונג האָט באַוויזען אז מילך און אייער זיינען אַן אויסגעצייכענטע שפּייז פאַר שווינדזיכטיגע. עס פאַרשטעהט זיך אז דיעזע שפּייזען זאָלען גענומען ווערען צוזאַמען מיט נאָך אַנדערע שפּייזען. אַמאָל געפינט דער דאָקטאָר פאַר נויטיג צו געבען דעם קראַנקען לויזען „היידראָ־קלאָריק עסיד" צו העלפען דעם מאָגען צו פאַרדייען פּראָטעין־שפּייז. אין א סך פאַלען וואו דער מאָגען איז אויסער אָרדנונג און דער אַפּעטיט איז ניט נאָרמאַל, מעגען אַלע שפּייזען געגעבען ווערען אַלס פליסיגקייט.

אלקאהאל אלס מעדיצין אדער דערקוויקונגס־מיטעל, אדער אלס שפייז זאל אין גאנצען אויסגעמיידעט ווערען. א שווינדזיכטיגער קראנקער מוז אויפגעבען טאבאק, אויב ער האט פריהער גערויכערט.

פ ר י ש ע  ל ו פ ט: דאס לעבען אויף דער פרייער לופט, און רוה אויף דער פרייער לופט איז א גרויסע הילף אין דער באהאנדלונג. אויב דער קלי־מאט ערלויבט דעם קראנקען פארברענגען די גאנצע צייט אויף דער פרייער לופט, איז נאך בעסער. אויב דער קלימאט ערלויבט ניט אזא רעזשים, זאל דער קראנקער וועניגסטענס פארברענגען א העלפט פון דער צייט אויף דער



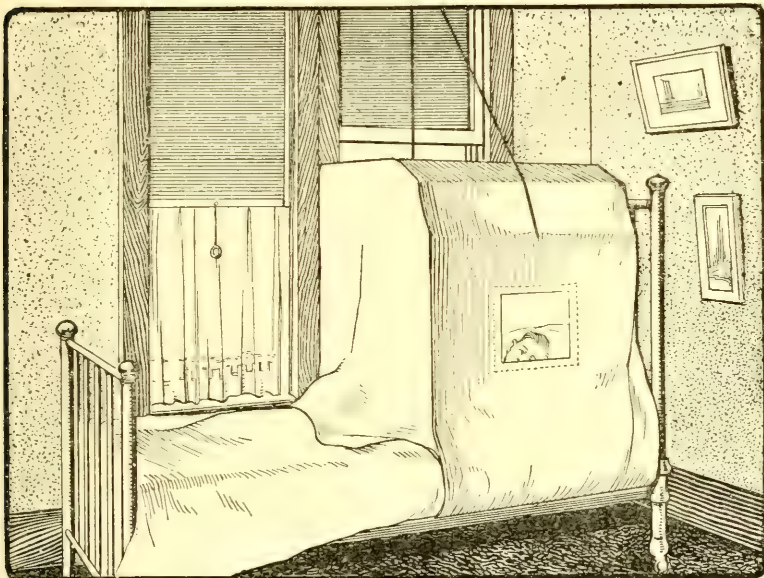
א פרישע־לופט וועראנדע

פרייער לופט. אונטער אזעלכע אומשטענדען איז דער בעסטער פלאן אויפ־צובויען א ספעציעלע וועראנדע פאר דעם קראנקען אויף דער זוניגער זייט פון הויז, באשיצט פון די שטארקע ווינטען. דאס בעט אדער דער ספעציעלער רוה־שטוהל פון דעם קראנקען זאל זיך א גאנצען טאג געפינען אויף דער ווע־ראנדע, און ביינאכט מעג ער שלאפען אין הויז. אויב די טהיר איז אזוי געמאכט אז דאס בעט מיט דעם קראנקען קענען באקוועם ארויסגעפיהרט ווע־רען אין דער פריה און אריינגעפיהרט ווערען ביינאכט, איז דאס זעהר א גוטע איינארדנונג. אויב דער פיבער איז ניט הויך, מעג דער קראנקער ליע־גען האלב אויפגעזעצט, וואס וועט זיין פיעל באקוועמער פאר איהם. דער קערפער זאל אין אזא פאזיציע זיין אנגעלעהנט אויף א ווינקעל פון דרייסיג גראד פון דער האריזאנטאלער ליניע.

דאס צימער וואס ווערט פארנומען פון'ם קראנקען זאל זיין גוט אויסגע־לופטערט בייטאג און ביינאכט. דאס הייסט אז עס זאלען וועניגסטענס זיין צוויי עפענונגען פאר דער לופט, ווי, למשל, צוויי פענסטער אדער איין פענסטער און א טהיר, איינע קעגען דער אנדערער, און זאלען שטענדיג גע־האלטען ווערען אפען. ספעציעל־געבויעטע ביידעלס, אדער פארשיידענע

מינים פענסטער־ביידעלס (ווינדאָו טענטס) קומען גוט צו נוץ. א היבש ביסעל ווערטהפולע אינסטרוקציאָנען וועגען דער אויסשטאַטונג און אַנדערע איינצעלהייטען וועלען פריי ערהאַלטען ווערען אויב מע שרייבט צו דער „נעשאָנעל טובווירקיולאָסיס אסאָשיעישאָן“, 381 — 4טע עוועניו, ניו יאָרק. דיזעלבע אסאָשיעישאָן דרוקט דעם „דזשוירנעל אָוו אוטדאָר לאַיף“ (זשורנאַל פון לעבען אויף דער נאַטור), וואָס איז העכסט באַלעהרענד אין דיעזער אינזיכט.

עס איז באַוואוסט אַז יענע קלימאַטען וואו די טעמפּעראַטור ענדערט זיך אָפּט, באַזאָנדערס וואו די טעמפּעראַטור איז ביינאַכט מיט א צוואַנציג גראַד קיהלער איידער בייטאָג, זיינען די בעסטע קלימאַטען פאַר שווינדזיכטיגע. דיעזער אונטערשיעד אין דער טעמפּעראַטור דערקוויקט דעם קערפּער און



א פענסטער־ביידעל

העלפט דער ערהאָלונג. אַזאַ קלימאַט איז פאַראַן אין די האַלב־הייסע געגענדען פון דער סויט־וועסט. א טעגליכע שוואַם־באָד פון קיהלען אָדער קאַלטען וואַסער, וועניגסטענס צום אויבערשטען טייל פון קערפּער, האָט מעהר־וועניגער דיזעלבע ווירקונג. אויב דער פּאַציענט רוהט, זאָל אַזאַ באָד געגעבען ווערען פון דעם אויפזעהער. דיעזע בעדער זאָלען אַלעמאָל גענומען ווערען אין א וואַרעמען צימער.

די באַהאַנדלונג פון די סימפּטאָמען: איינינע פון די סימפּטאָמען וועלכע מוזען באַהאַנדעלט ווערען, זיינען: נאַכט־שוויצען, הוסטען, פאַרלוסט פון אַפּעטיט, און ברעכען פון הוסטען, נאָך די מאָלצייטען. אַלע דיעזע סימפּטאָמען, מיט דער אויסנאַהמע פון זעהר ערנסטע פאַלען וועלכע

זיינען כמעט ווי האָפנונגסלאָז, פאַרשווינדען גלייך נאָך דעם ווי דער פּאַציענט רוהט און אָטהעמט פרישע לופט, און מע דאַרף זיך ניט שטאַרק ערגערען איבער זיי. מעדיצינען פאַר פיבערס און אַנדערע דראָגס זיינען זעהר זעלטען נויטיג צו מילדערען פיבער פון שווינדזוכט. ווען עס ווערט נויטיג וועט דער דאָקטאָר פאַרשרייבען געוויסע דראָגס פאַר די ערשעפּענדע נאַכטשוויצען; אָבער פרישע לופט איז דער נאַטירליכער מיטעל פאַר אזא צושטאַנד. עס איז וויכטיג צו קאָנטראָלירען די שטאַרקע אָנגריפע פון הוסטען, איבערהויפּט דעם טרוקענעם הוסטען, וועלכער ברענגט גאָרניט ארויף. א געוויסע מאָס הוסטען איז נויטיג אום צו רייניגען די לונגען פון דער אָנגעזאַמעלטער ליחה, אָבער דער האַרטער, אויסמאַטערענדער הוסטען טוהט נאָר אָן גרויסען שאָדער דעם קראַנקען, ווייל עס מאַטערט איהם אויס גלייך ווי ער וואָלט האָבען שווער געאַרבייט. די אורזאַכען פון הוסטען זיינען: פאַרקיהלונג, שטויב, אָנשטרענגונג (צו פיעל אַרומגעהן אָדער רעדען), און רויכען. אייניגע פון די איינפאַכע מיטלען צו קאָנטראָלירען אַ הוסטען זיינען: זופּען קאַלטע וואַסער, אָדער קאַלטע וואַסער מיט אביסעל לימאָן־זאַפט, אָדער נעהמען אַ לאַנגען, טיפען אָטהעם, און די ווילענס־קראַפט. אָפטמאָל איז גוט צו נעהמען אַ הייסע גלאָז מילך, אָדער אַן אַנדער הייסען טרונק אין דער פריה, וואָס וועט העלפען שנעל אַרויסוואַרפען די ליחה פון די לופט־רעהרען.

די נייגונג צו ברעכען נאָך דעם עסען קען געמינדערט ווערען דורך אויסלעהרען די לופט־רעהרען אויף דעם דערמאָנטען אופן, גלייך פאַר דעם מאָלצייט. אַ צווייטער מיטעל איז צו טרינקען א סך פון עפּעס אַ געטראַנק אַ שטונדע פאַר דעם עסען, און עסען טרוקענע שפּייז. צולעגען זיך אַ האַלבע שטונדע אָדער מעהר נאָך דעם עסען איז אויך ראַטהזאַם. אום אויסצומיידען הוסטען בייניאַכט, זאָל מען געבען אַ פייכטע ברוסט־איינפּאַקונג. (זעהט קאַפּיטעל 5.)

## מיידעט אַליין אוים די שווינדזוכט

האַלט אויף אייער געזונט; ווייל וואָס געזונטער עס איז אייער קערפּער, אַלץ שווערער איז פאַר די מיקראָבען זיך דאָרט צו פּלאָדיען. כדי אויפצוהאַלטען דאָס געזונט איז נויטיג צו היטען די פאָלגענדע רעגלען:

איהר זאָלט ניט וואוינען, אָדער שטודירען, אָדער שלאָפען אין צימערען אין וועלכע עס קומט ניט אריין פרישע לופט. פרישע לופט און זונען־שיין פאַרניכטען די שווינדזוכט־באַצילען, און אַנדערע מיקראָבען. אַלזאָ וואָס מעהר לופט און זונען־שיין אין אייער צימער, אַלץ געזונטער פאַר אייך.

וואוינט ניט אין אַ שטויביגער אומגעבונג. האַלט ריין אייערע צימערען. ווישט אָפּ דעם שטויב מיט פייכטע טיכער אָדער מאָפּס. קעהרט ניט מיט אַ טרוקענעם בעזים.

האַלט אָפען ביינאַכט וועניגסטענס איין פענסטער פון אייער שלאָף־צימער, און לופטערט אוים דאָס צימער צוויי אָדער דריי מאָל טעגליך.

העסט ניט מיט אומריינע הענט. וואַשט די הענט פאַר דעם עסען.

שטעקט ניט אין מויל אייערע הענט, אָדער אַ פענסיל, קענדי אָדער טשואינג גאָם וועלכע אַן אַנדערער האָט שוין געהאַט אין זיין מויל.

האַלט ניט קיינע אומריינע הענקערטשיפס אין אייערע קעשענעס.

נעהמט אַ וואַרעמע באָד מיט זייף וועניגסטענס איינמאָל אין דער וואָך. פאַרנאַכלעסיגט ניט אייער „קאָלד“ אָדער הוסטען; געהט צו אַ דאָקטאָר אָדער אַ דיספּענסערי.

## ווי אַזוי צו קורירען אייער שווינדזוכט

אויב איהר אָדער אימיצער אימיצער פון אייער פאַמיליע האָט שווינדזוכט, מוזט איהר אָפּהיטען די פאָלגענדע רעגלען כדי געזונט צו ווערען:

וואַרפט ניט אַרויס אייער געלט אויף פּאַטענט־מעדיצינען, נאָר געהט צו אַ דאָקטאָר אָדער אַ דיספּענסערי. אויב איהר טהוט דאָס אין צייט, וועט איהר געוויס געזונט ווערען; אויב איהר וואַרט אויס, קען ווערען צו שפּעט.

טרינקט ניט קיין וויסקי אָדער וועלכען אַנדערען אַלקאָהאָל־געטראַנק.

שלאָפט ניט אין זעלבען בעט מיט אַ קראַנקען, אָדער אין זעלבען צימער, אויב איהר קענט עס אויספיהרען.

גוטע שפּייז, פרישע לופט, און רוהע זיינען די בעסטע מיטלען. זייט אויף דער פרייער לופט און אויף דער זון אַזוי פיעל צייט ווי איהר קענט.

האַלט אָפען אייערע פענסטער זומער און ווינטער, בייטאָג און ביינאַכט.

אויב איהר זייט גוט צוגעדעקט, וועט איהר זיך ניט פאַרקיהלען.

געהט צו אַ סאַניטאַריום אויב איהר קענט עס אויספיהרען, און איידער עס איז צו שפּעט.

אויב דער וואָס האָט קאָנסאָמשאָן האַלט זיך ריין און איז פאָרזיכטיג, איז ער ניט קיין געפאַהר פאַר די מענשען מיט וועלכע ער לעבט.

## שטעקט ניט אָן אַ צווייטען מיט שווינדזוכט

פיעלע ערוואַקסענע מענשען און קינדער האָבען קאָנסאָמשאָן און ווייסען עס ניט, און קענען דאַריבער אומגערן אָנשטעקען אַ צווייטען. דאַריבער איז וויכטיג אַז יעדע פּערזאָן, אפילו ווען געזונט, זאָל פאָלגען דיעזע רעגלען:

שלינגט ניט אַריין צוריק אייער שפּייעכץ, אָבער —

שפּייט ניט אויף טראָטואַרען, שפּיעל־ערטער פאַר קינדער, אָדער פלאָרס. דאָס פאַרשפּרייט קראַנקהייטען, און איז געפעהרליך, אומגעזעצליך און אומ־אַנשטענדיג.

ווען איהר מוזט שפּייען, שפּייט אין דער קאַנאַווע (גאָטער), אָדער אין אַ שפּיי־קעסטעל וואָס איז אָנגעפילט מיט וואַסער.

הוסט ניט און ניסט ניט אָהן אַ טאַשען־טיכעל איבער'ן מויל אָדער נאָז.

# קאַפּיטעל 28

# קראַנקהייטען פון די געלענקען

## אויסוויכונג

אורזאכען: דאָס איז אַ שעדיגונג וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון אויסלינקען, אָדער אויסדרעהען אָדער צו פיעל אויסבייגען אַ געלענק, וואָס דאָס ציהט אויס אָדער רייסט איבער דאָס געוועב און שעדיגט די געלענקען־שליים. דאָס פּלאַצען פון קליינע בלוט־אַרטעריעס פאַראורזאַכט די בלויע און רויטע פלעקען. עס איז פאַראַן צו פיעל פליסיגקייט אין דעם געלענק, און דערפון ווערען ענטצינדען און געשוואָלען די אַרומיגע געוועבען.

באהאַנדלונג: די ערשטע באהאַנדלונג דאַרף פאַרמעהרען דעם צופלוס פון בלוט, כדי עס זאָל אַוועקטראָגען די שעדליכע פּראָדוקטען פון דער שעדיגונג. פאַר דעם צוועק זאָל מען אריינשטעלען דעם פוס אין הייסען וואַסער, אָדער מע זאָל אָנווענדען הייסע טיכער. אויב עס איז ניטאָ קיין הייסער מיטעל צו דער האַנט, זאָל מען גלייך צולעגען קאַלטס און אָנהאַלטען ביז דער אָרט ווערט רויט. שפּעטער דאַרף מען אָנווענדען אַ הייסען מיטעל און לאָזען רוהען דעם גליעד, און צייטענווייז געבען מאַסאַזש.

כדי אַ געלענק זאָל רוהען, מוז מען איהם איינפיקסען אַז ער זאָל זיך ניט באַוועגען. דאָס קען געטהון ווערען דורך באַנדאַזשען, רימענס אָדער גיפּס. אַזאַ באַנדאַזש זאָל ניט אָנהאַלטען צו לאַנג אין פאַל פון אַן אויסוויכונג, ווייל דאָס פאַרציהט די צייט פון קורירען.

אויב מע פאַרדעכטיגט אַן אויסוויכונג זאָל גערופען ווערען אַ דאָקטאָר, ווייל עס קען זיין אַז דער ביין זאָל זיך האָבען צובראָכען. אַן עקס רעי בילד איז דער איינציגער מיטעל צו באַשטימען אויב דער ביין איז צובראָכען.

## שווינדזוכט־גיכט (אַרטראַיטיס)

דאָס איז אַ שווינדזוכט־קראַנקהייט פון די געלענקע וועלכע גריפט געוועהנליך אָן איין געלענק אויף אַמאָל. שווינדזוכט פון די דיך־געלענקע ווערט אויך אָנגערופען דיך־געלענק־קראַנקהייט. שווינדזוכט פון דער קניע, עלענבויגען, קנעבעל, אָדער האַנט־געלענק ווערט אויך גערופען „ווייסע געשוויר“.

סימפּטאָמען: די סימפּטאָמען פון געלענק־שווינדזוכט זיינען צווייערליי, — אַלגעמיינע און לאָקאַלע. די אַלגעמיינע זיינען: פאַרלוסט פון אַפּעטיט, געוויכט, קרעפטען, אַנעמיע און הויכע טעמפּעראַטור. די לאָקאַלע סימפּטאָמען זיינען: וועהטאָג ביים אָנריהרען אָדער באַוועגען די אָנגעגריפּענע ערטער, און געשווירען אָדער פאַרגרעסערונג פון די געוועבען פון געלענק. דער וועהטאָג איז מאַנכע מאָל אַזוי גרויס דאָס דער פּאַציענט שרייט אויס ביינאַכט. עס זיינען אויך פאַראַן ספּאַזמען פון די מוסקלען וועלכע מאַכען דעם געלענק אומבאַוועגליכער. עס קען זיך ענטוויקלען אַן אייטער־וואונד וואָס זאָל זיך מאַנכע מאָל עפענען דורך דער הויט. דאָס זאָל ווי ווייט מעגליך אויסגעמיידעט ווערען, ווייל שווינדזוכט־געשווירען איז ניט נויטיג אויפצועפענען ווי מע טהוט מיט געוועהנליכע אייטערדיגע געשווירען.

באַהאַנדלונג: די איינצעלהייטען פון דער באַהאַנדלונג זיינען פאַר־שיידען, ווערליג דעם געלענק. די הויפּט־זאַך אין יעדען געלענק איז איהם צו געבען פאָלקאָמענע רוהע אַז ער זאָל זיך ניט קענען באַוועגען; דאָס בעסטע איז געוועהנליך פאַנאַנדערצוציהען די צוויי ביינער פון געלענק ביים אָנפאַנג פון דער באַהאַנדלונג. דאָס ווערט געטהון מיט גיפּס און שפּלינטערס, און זאָל זיין די אַרבייט פון אַ געניטען דאָקטאָר. מיר וואָרנען קעגען אָפּלעגען צו רופען אַ דאָקטאָר אין פאַל אַ קינד איז געלעהמט אין דיך, אָדער פיהלט וועהטאָג אין דער קניע, וואָס איז געוועהנליך אַ צייכען פון דיך־קראַנקהייט. אָפּלעגען אין אַזאַ פאַל קען אפשר הייסען די פאָלקאָמענע צושטערונג פון דיך, אָדער דער טויט.

## העפטיגער אַרטריטיס (עקיוט אַרטראַיטיס)

אַ לאַנגע צייט פלעגט מען אָנרופען „רעוומאַטיי‍שער פיבער" (עקיוט רהו־מאַטיזם) יעדע ענטצינדונג פון אַ געלענק, אויסער אַ שעדיגונג אָדער גיכט. אָבער בּיסלאַכווייז האָט מען דעם נאָמען „געלענק־רעוומאַטיזם" גענומען געבען נאָר צו אָנשטעקונגען וועלכע שטאַמען פון טאָנסילאַיטיס, צופוילטע צייהנער אָדער צייהנער־פלאָמבירונג, אייטער אין די וואָרצלען פון אַ צאָהן, אָנשטעקונג אין די הוילען פון דער נאָז, אונטער דעם אויער, אָדער אין די געדערים.

די אַלטע טעאָריע אַז רעוומאַטיזם קומט פון צו פיעל יוריק עסיד אין דעם אָרגאַניזם, איז שוין לאַנג דיסקרעדיטירט געוואָרען. עס איז גענוי באַוויזען געוואָרען אַז רעוומאַטיזם קומט פון אַן אָנשטעקונג. אמת, עס איז טאַקע פאַראַן כמעט אַלעמאָל יוריק עסיד אין רעוומאַטיזם, אָבער דאָס איז דערפאַר וואָס דער קערפּער קען ניט פאַרנעהמען פיעל פּראָטעין פון דעם פלייש וואָס דער קראַנקער עסט, און דאַריבער ראַטהען די דאָקטוירים זייערע רעוומאַטי־שע פאַציענטען צו עסען וואָס וועניגער פלייש.

די קראַנקהייט טרעפט אָפטמאָל אין יונגעלייט, אָפטער אין מענער איי־דער אין פרויען. קינדער ליידען זעלטען דערפון. מע פלעגט אמאָל דענקען אַז רעוומאַטיזם קומט בירושה, אָבער דאָס איז נאָך קיינמאָל ניט באַוויזען געוואָרען. יעדער אָנגריף מאַכט מעגליכער אַ וויטערען אָנגריף. געוויסע באַשעפטיגונגען שוואַכען אָפּ דעם קערפּער, און מאַכען איהם אונטער־וואָרפען צו דער קראַנקהייט: דאָס איז באַזאָנדערס אמת וועגען אַן אַרבייט וואָס צווינגט איינעם צו זיין אַרויסגעשטעלט צו פייכטקייט און קעלט.

סימפּטאָמען: די קראַנקהייט קומט מעהרסטענס אומערוואַר־טעט, אָבער אין מאַנכע פאַלען מערקען זיך געוויסע פאָרצייכענס, ווי וועה־טאָגען אין די געלענקע און אַנדערע טיילען פון קערפּער. דער פיבער שטייגט שנעל, און איינער אָדער מעהרערע געלענקע ווערען געשוואָלען און זעהר שמערצהאַפטיג. דער קראַנקער האָט וועניג אַפּעטיט, פיהלט דורשט, און שוויצט מיט אַ מין זויערליכען שוייס, און האָט, אין מעהרסטע פאַלען, פאַר־שטאָפּונג. די אורין איז קנאַפּ און זעהר זויער. די אָנגעגריפענע געלענקע טהון וועה ביי דער מינדעסטער באַוועגונג, און זיינען הייס און רויט. די ענטצינדונג פאַרגעהט אין איין געלענק און הויבט זיך אָן אין אַ צווייטען. די קניע, דאָס קנעכעל, דער עלענבויגען, און דער האַנט־געלענק זיינען גע־וועהנליך די ערשטע אָנגעגריפען צו ווערען.

באהאנדלונג: מע מוז נעהמען אַן עקס רעי בילד פון די צייה־נער, און יעדער פאַרדאָרבענער צאָהן זאָל אַרויסגענומען ווערען. יעדע אָנ־געשטעקטע הוילונג פון דער נאָז אָדער אויער זאָל אויסגעשטאָכען ווערען. די נעדערים זאָלען באַפרייט ווערען פון יעדער אָנשטעקונג. דער קראַנקער זאָל ביינאַכט אָנטהון פלאַנעלענע נאַכט־קליידער כדי אויסצומיידען אַ פאַרקיה־לונג. פיעלע ראַטהען אַז מע זאָל שלאָפען צווישען די בלענקעטס. די שפּייז זאָל זיין אין פליסיגער פאָרמע, און רעגעלמעסיג, ביז די טעמפּעראַטור פאַר־געהט; פון דאַן אָן זאָל די שפּייז זיין פולער. פלייש זאָל אין גאַנצען ניט געברויכט ווערען. דער קראַנקער וועט זיין בעסער אָפּ אויב ער וועט עסען אַ סך פרישע פרוכט.

הייסע מיטלען וועלכע באַשטעהן פון הייסע בלענקעט־איינפּאַקונגען זייי־נען אויסגעצייכענט. (זעהט קאַפּ. 5.) דער קראַנקער מעג בלייבען אין דער איינפּאַקונג עטליכע שטונדען, און דיזעלבע באַהאַנדלונג מעג ווידערהאָלט ווערען. הייסע לופט, שטראַהלען־היין, עלעקטרישע בעדער, טערקישע און רוסישע בעדער ברענגען גוטע רעזולטאַטען.



לינקס: האַנט־ביינער. רעכטס: האַנט־ביינער נאָך פינף יאָהר פון גלענ־קען־גיכט. מערקט דעם צוזאַמענוואַקסען פון די ביינער.

הייסע טיכער צו די באַטרעפענדע טיילען געבען געוועהנליך די בעסטע רעזולטאַטען, ווייל עס איז אַ לייכטער מיטעל, און עס מאַטערט ניט אויס דעם קראַנקען. אַלגעמיינע קאַלטע באַהאַנדלונגען זאָלען אויסגעמיידעט ווע־רען, איבערהויפּט דושעס אָדער וואַנעס. אַ דערהיצונג־קאָמפּרעס איבער׳ן באַטרעפענדען טייל וועהרענט דער נאַכט קען פיעל העלפען. (זעהט קאַפּ.5.) אַזאַ קאָמפּרעס מילדערט איבער נאַכט דעם וועהטאָג און אויך דעם געשוויר.

גאַלוואַנישע עלעקטריציטעט העלפט אויך צו מילדערען דעם וועהטאָג.
אלע אזעלכע פאַלען זאָלען באהאנדעלט ווערען פון א דאָקטאָר, ווייל עס קענען טרעפען פאַרשיידענע קאָמפּליצירונגען, ווי, למשל, אן ענטצינדונג פון די האַרץ־נערוועז, וועהרענד דער קראַנקהייט.

## צוקריפּלענדער אַרטריטיס (אַרטראַיטיס דעפאָרמענס)

דאָס איז איינע פון די עלטסטע קראַנקהייטען. איהר הויפט־ווירקונג מערקט זיך אויף די קנאָרפּלען (קארטילעדזש) וועלכע רינגלען ארום די גע־לענק־אויבערפלאַכען פון די שפּיין ביינער. דיעזע קנאָרפּלען ווערען ווייך, אָפּגעריבען, אזוי דאָס די שפּיצען פון די ביינער בלייבען הויל און רייבען איינע קעגען די אנדערע, וואָס דאָס פאַראורזאַכט מעהר־וועניגער אויפרע־גונג און ענטצינדונג. ביי די זייטען פון געלענק, וואו דער פּרעסען איז ניט אזוי שטאַרק, וואַקסען אוים אויף דעם קנאָרפּעל האַרטע אומרעגעלמע־סיגע אָנוואוקסען וועלכע ווערען פאַרוואַנדעלט אין ביין, און דער געלענק ווערט אזוי צואוואַקסען דאָס ער ווערט מיט דער צייט שטייף. אין מאַנכע געלענקע ווערען די שפּיצען פון די ביינער ווייך און פאַרשווינדען, וואָס דאָס פאַרקירצט דעם גליעד.

די אורזאַכע פון דער קראַנקהייט איז נאָך ניט גענוי באַקאַנט. עס איז מעגליך דער רעזולטאַט פון אן אָנשטעקונג. מעהרסטענס ווערען אָנגעגריפען די ביינער פון די פינגער, איבערהויפט די שפּיצען, וועלכע ווערען צוקרי־פּעלט דערפון וואָס עס ווערען פאַרגרעסערט די געלענקע.

איין פאָרמע פון דער קראַנקהייט גריפט אָן דעם רוקען־ביין. צוערשט פאַרשאַפט עס וועהטאָג און שוואַכען רוקען; אָבער אַלס די קראַנקהייט פּראָ־גרעסירט, קענען שטייף ווערען דער גאַנצער רוקען און די ריפּען. די מוסק־לען וואָס זיינען אָנגעבונדען אָן דיעזע ביינער ווערען פאַרדאָרבען, אויסגע־צעהרט און שוואַך.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג: זאָל א קאָמפּעטענטער דאָקטאָר אויסגעפונען דעם אָנגעשטעקטען אָרט. אויב די קראַנקהייט איז זעהר ווייט פאַרגאַנגען איז אָפּטמאָל אומזיסט יעדע באהאַנדלונג. דאַריבער איז אזוי וויכטיג צו געבען די באהאַנדלונג באַצייטענס. אויב עס ווערען גאָר ביים אָנהויב געגע־בען מאַסאַזש, הייסע טיכער, הייסע לופט, און עלעקטרישע ליכט־בעדער, וועלען זיי יעדענפאַלס העלפען אויסמיידען די שטייפקייט און אויסצעהרונג פון די מוסקלען.

פרישע לופט, א סך זונען־שיין און א ציכטיגע אומגעבונג זיינען זעהר וויכטיג. אזוי ווי די קראַנקע האָבען ניט געגעסען די נויטיגע שפּייז, איז זעהר וויכטיג אז זיי זאָלען עסען א פולע מאָס פון געזונטער שפּייז.

מעדיצינישע מיטלען האָבען זיך אַרויסגעוויזען צו זיין נוצלאָז. די קראַנקהייט קען אָפּגעהאַלטען ווערען נאָך דעם ווי זי האָט אָנגעגריפען עט־ליכע געלענקע פון דער האַנט; אָפּטמאָל אָבער ווערען אָנגעגריפען אנדערע געלענקע, וואָס פאַראורזאַכט ערנסטע פאַרקריפּלונגען און מאַכט די האַנט כמעט ווי נוצלאָז.

## קאַפּיטעל 29

# הויט־קראַנקהייטען

### קאָפּ־שופּען (דענדראָף)

דאָס איז אַן ענטצינדענער צושטאַנד פון דער שארבען־הויט, וואָס צייכענט זיך אויס מיט טרוקענקייט, אָדער פעטקייט פון דער הויט. מיר וועלען באַטראַכטעןביידע מינים באַזונדער.

אויליגע הויט: דאָס איז אַ צושטאַנד אין וועלכען די פעט־גלענדס געבען ארויס צו פיעל אויל אויף דער שארבען־הויט. עס טרעפט אָפטער אין מענער איידער אין פרויען, ווייל מענער געברויכען אָפטער אָנגעשטעקטע האָר־בערשטלאַך און קעמלאַך.

אורזאַכען: די קראַנקהייט באַווייזט זיך געוועהנליך צווישען פופצעהן ביז פופציג יאָהר. צו פיעל מאַסאַזש פון קאָפּ איז אַ מעגליכע אורזאַכע, אָבער די הויפּט־אורזאַכע איז אַ מיקראָב וואָס זעצט זיך אריין אין די הערעלאַך. כאָטש עס איז שווער אויסצוקורירען, קען מען עס אָבער פיעל מילדערען דורך שטענדיגער און פאַסיגער באַהאַנדלונג.

סימפּטאָמען: דער שארבען און די האָר ווערען צו אויליג. אמאָל זיינען פאַראַן קאָפּ־שופּען, אָבער מעהרסטענס ניט. די האָר פאַלען אויס.

די באַהאַנדלונג איז דיזעלבע ווי פאַר טרוקענער שארבען־הויט.

טרוקענע שארבען־הויט: דער צושטאַנד ווערט אָנגערופען „דענדראָף", אָדער קאָפּ־שופּען. עס איז איינפאַך אַן אויסטרוקענען פון דער אויבערשטער שארבען־הויט. די קראַנקהייט איז נאָר באַקאַנט אין ציוויליזירטע לענדער; מע ווייס ניט פון אַזאַ קראַנקהייט צווישען די ווילדע שבטים. קינדער האָבען עס קיינמאָל ניט ביז זיי שטעקען זיך אָן דערמיט פון אומריינע בערשטלאַך אָדער קעמלאַך. מענער ליידען דערפון מעהר איידער פרויען. אַ געוויסער מיקראָב פאַראורזאַכט די קראַנקהייט.

סימפּטאָמען: דער שארבען קען זיך אויסזעהן נאָרמאַל, אָבער ער איז אויסערגעוועהנליך טרוקען און באַדעקט מיט שופּען. אמאָל איז די הויט ענטצינדען, עס איז פאַראַן בייסעניש און עס פאַלען ארויס די האָר.

די באַהאַנדלונג: די באַהאַנדלונג פאַר ביידע צושטאַנדען איז דיזעלבע, אויסער מאַסאַזש. מאַסאַזש זאָל געגעבען ווערען נאָר אין טרוקענער שארבען־הויט, אָבער קיינמאָל ניט אין אויליגער הויט. דאָס אַלגעמיינע געזונט זאָל געבעסערט ווערען, אָבער די הויפּט־זאַך איז דער לאָקאַלער מיטעל. איינער פון די בעסטע מיטלען איז דער פאָלגענדער:

℞

| | |
|---|---|
| רעזאָרסין . . . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| גליצערין . . . . . . . . . . . . . . | 1 דראַכמע |
| אַלקאָהאָל . . . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| רויז־וואַסער . . . . . . . . . . . . ביז | 4 דראַכמעס |

נעצט די האָר דערמיט יעדע נאַכט און פריהמאָרגען. גיט א שאַמפּו צום קאָפּ איינס אָדער צוויי מאָל יעדע וואָך.

## ביילען (בוילס)

געוועהנליך ערשיינען די ביילען אונטען אויף דעם האַלז. דער מיקראָב דרינגט אַריין אין דער הויט דורך א הערעלע. יעדער שוואַכער צושטאַנד קען פאַראורזאַכען ביילען, איבערהויפּט דאַיאַביטיס, „בראַיט׳ס דיזיז“, און אומ־נאַהרהאַפטיגע שפּייז.

סימפּטאָמען: די ביילען קענען זיין אויף דער אויבערפלאַכע, און זיי קענען ליעגען טיף אין די געוועבען. עס דויערט א פּאָר טעג איידער דער בייל וועיזט זיך דרויסען, און ווערט רויט און שמערצליך. אין עטליכע טעג אַרום ווערט דער געשוויר הויך, שפּיציג און ווייך. דער שפּיץ ווערט דערנאָך געלב, און, אויב מע שטעכט עס ניט אויס, וועט עס פון זיך פּלאַצען און אַרויסלאָזען אייטער. די טעאָריע אז א בייל ענטהאַלט אומרייניגעם מאַ־טעריאַל פון דעם בלוט, און איז איינעם מציל פון א געפעהרליכער קראַנק־הייט, איז ניט מעהר ווי פאַנטאַזיע, ווייל דער אייטער איז ניט מעהר ווי טויטע ווייסע צעלען וועלכע האָבען פאַרלוירען זייער לעבען אין דעם ראַנגעל מיט דער אָנשטעקונג.

באַהאַנדלונג: דאָס ערשטע וואָס מע דאַרף טהון איז פאַרבע־סערען דאָס אַלגעמיינע געזונט. לעגט צו הייסע קאָמפּרעסען איינגענעצט אין באָריק עסיד. אַזוי גיך ווי דער בייל ווערט ווייך, זאָל מען איהם אויס־שטעכען און ווידער צולעגען הייסע קאָמפּרעסען. אויב מע וויל אָנווענדען א קרייטער־פּלאַסטער, איז ליינזוימען (פלעקס־סיד) דער בעסטער.

אויב דער בייל איז געוואָרען גרויס, און אַרום איהם איז פאַראַן א רוי־טער רינג, זאָל דער דאָקטאָר עס דורכשטעכען נאָך איידער עס ווערט ווייך. מע טאָר ניט קוועטשען דעם בייל צו שטאַרק, ווייל דאָס קען אויסשפּרייטען דעם בייל צו די אַרומיגע טיילען. וואַקסינען זיינען א גוטע הילף. עס איז אַנומעלט באַוויזען געוואָרען אז עס איז פאַראַן א פאַרבינדונג צווישען ביילען און צו פיעל צוקער אין בלוט. אויב דאָס איז אַזוי, דאַרף מען זיך אָפּהאַלטען פון עסען זיסע שפּייז אָדער סטאַרטש־שפּייז.

## בלאָטערס (קאַרבאָנקעלס)

דאָס איז א העפטיגע ענטצינדונג פון דער הויט און די געוועבען פון אונ־טער זיי, וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון א געוויסען מיקראָב. זיי הויבען זיך אָן ווי ביילס, אָבער אַנשטאָט צו זיין שפּיציג, זיינען זיי פלאַך, און די הויט אַרום זיי איז פיעל האַרטער. זיי גרייכען די גרויס פון $1\frac{1}{2}$ ביז 3 אינטשעס. זיי ווערען באַגלייט פון קאָפּ־שמערצען, קעלט און לייכטען פיבער. עטליכע עפענונגען ווערען פון זיך אַליין געמאַכט אין דער הויט, דורך וועלכע דער אייטער רינט אַרויס. שפּעטער שיילט זיך אָפּ די גאַנצע הויט פון דעם בלאָ־טער, און לאָזט איבער א וואונד. דער בלאָטער איז שמערצליכער איידער א בייל. דער געוועהנליכער אָרט פאַר א בלאָטער איז אונטען אויף דעם האַלז, אָדער צווישען די שולטער־ביינער.

באַהאַנדלונג: די בעסטע באַהאַנדלונג פון א בלאָטער איז אַן

אָפּעראַציע, אַזוי שנעל ווי ער באַווייזט זיך; אָבער אויב דאָס איז ניט מעג־ליך, זאָל מען באַשמירען דעם טייל מיט יאָד, און דערנאָך צולעגען הייסע טיכער אויסגעדרעהט פון אַ סאָלושאָן פון באָריק עסיד. הייס און קאַלט צום טייל, איז אויך ראַטהזאַם. מישט צו לאיסאָל צום וואַסער, אַ טהעע־לעפּעלע צו אַ פּאַינט וואַסער. די באַהאַנדלונג מעג דויערען אַ האַלבע שטונדע, און זאָל געגעבען ווערען צוויי אָדער דריי מאָל טעגליך.

## קרעץ (סקעיביס)

דאָס איז זעהר אַן העסליכע קראַנקהייט וואָס קומט פון אַ קליינעם פּאַראַ־זיטעל, קרעץ־לויז, וואָס עסט זיך איין אין דער הויט און פאַראורזאַכט אַ שטאַרקע בייסעניש. די לויז ווערט איבערגעגעבען ענטוועדער דורך באַריה־רונג מיט איינעם וואָס האָט זי, אָדער פון אַ בעט אָדער קליידער וועלכע זיי־נען אָנגעשטעקט דערמיט.

יעדער פאַל פון קרעץ קען אויסגעהיילט ווערען אין אַ צוויי־דריי וואָכען. שוועבעל (סאָלפור) איז פּיליכט דער בעסטער ביטעל; אָבער דאָס שוועבעל ווירקט בעסער ווען עס איז געמישט מיט „באַלסעם אָוו פּערו“, אָדער „בעטאַ־נאַפּטהאָל“. באַלסעם אָוו פּערו“ איז ווירקזאַמער, אָבער עס איז אַביסעל אויפרעגענדער איידער „בעטאַ־נאַפּטהאָל“. יעדער פון די צוויי פאָלגענדע פּרעסקריפּשאָנס איז זעהר ווירקזאַם אין דער באַהאַנדלונג פון קרעץ:

℞

1 פּרעסיפּיטייטעד סאָלפור . . . . . . . . 4 דראַכמעס
באַלסעם אָוו פּערו . . . . . . . . . . . . 2 דראַכמעס
קאָלד קרים . . . . . . . . . . . . . . . 4 אונצען

℞

2 פּרעסיפּיטייטעד סאָלפור . . . . . . . . 4 דראַכמעס
בעטאַ־נאַפּטהאָל . . . . . . . . . . . 2 דראַכמעס
קאָלד קרים . . . . . . . . . . . . . 4 אונצען

די דירעקשאָנס זיינען דיזעלבע פאַר ביידע פּרעסקריפּשאָנס. צוערשט נעהמט אַ לענגערע וואַרעמע וואַנע און געברויכט זייף מיט אַ בערשטעל. דער צוועק דערפון איז צו רייניגען דאָס לייב פון יעדער פּאַרהאַרטונג אום אַז די זאַלב זאָל קענען אריין אין דער הויט אומגעשטערט. נאָך דער באָד שמירט אָן אַלע אָנגעגריפּענע טיילען מיט דער זאַלב. ווידערהאָלט יעדען פריהמאָר־גען און אָוועגטס, וועהרענט דריי טעג. נאָך דער לעצטער אָנשמירונג נעהמט ווידער אַ באָד, וואַשט אָפּ די זאַלב, און בייט אייער אונטערוועש און בעט־געוואַנט. פאַרזיכערט אייך אַז די קליידער און בעט־געוואַנט זיינען גוט סטע־ריליזירט געוואָרען איידער איהר געברויכט עס, כדי אויסצומיידען אַ וויי־טערע אָנשטעקונג. נאָך דער צווייטער באָד שמירט אָן דאָס לייב מיט קאָלד קרים צוויי מאָל אַ טאָג אויסצוהיילען דעם אויסשלאָג. מע מוז געדענקען אַז דאָס בייסעניש נאָך דעם אָנשמירען די זאַלב קען קומען פון דער זאַלב און ניט פון דער קרעץ, און מע זאָל דאַריבער ניט אָנהאַלטען די באַהאַנדלונג לענ־גער ווי עס איז נויטיג, ווייל דאָס קען ברענגען אַן אַנדער טראָבעל. פאָלגט

די דירעקשאָנס וואָס מיר האָבען געגעבען, און אויב עס העלפט ניט, ווארט אויס איין וואָך איידער איהר ווידערהאָלט די באהאנדלונג. דאָס איז פיעל בעסער איידער אָנהאַלטען די באהאנדלונג אַ לאַנגע צייט אָהן אויפהער.

## קאָפּ־לייז

יעדער אומסאַניטאַרער צושטאַנד העלפט פלאָדיען די פּאַראַזיטען.

באהאנדלונג: ביינאַכט נעצט איין די האָר אין גראָבען פּעטראָ־לעום, ריין אָדער געמישט מיט אַ עהנליכער מאָס אָליוו אויל, און בינדט עס ארום מיט אַ האַנטעך. צוויי אַזעלכע באהאנדלונגען זיינען געוועהנליך גענוג. זייט פאָרזיכטיג ניט צו דערנעהרען זיך צו אַ פייער, און דערלאָזט ניט אַז דער פּעטראָלעום זאָל אַראָפּפליסען צום האלז אָדער געזיכט. אין דער פריה וואַשט אָפּ דעם פּעטראָלעום מיט זייף און הייסען וואַסער; די נעקסטע עט־ליכע טעג וואַשט די האָר מיט אַ סאָלושאָן פון אַ טהעע־לעפעלע סאָדע צו אַ פּאַינט וואַסער. דאָס וועט לויז מאַכען אָלע לויז־אייעלאך, וועלכע קענען ראַן ארויסגעקעמט ווערען מיט אַ געדיכטען קעמעל. די באהאנדלונג זאָל אָנגעהאַלטען ווערען ביז די לייז זיינען פארניכטעט. עס איז זעלטען נויטיג אַז פרויען זאָלען אין אַזאַ פאַל אָפּשניידען זייערע האָר, סיידען זיי זיינען פול מיט די אייעלאך; אָבער אין קינדער איז ראטהזאם אָפּצושניידען די האָר, ווייל דאָס וועט העלפען פארניכטען די פּאַראַזיטען מיט די אייעלאך.

## שאַרבען־ווערים

דאָס איז אַ זעהר אָנשטעקענדער צושטאַנד פון שאַרבען וואָס קומט פון אַ קליין ווערימעל. עס טרעפט זעהר זעלטען אין פערזאָנען עלטער פון פופצעהן יאָהר. עס איז אַזוי שטאַרק פארשפרייט, דאָס עס זיינען פאַראַן ווענינע שו־לען וואו עס זאָל ניט זיין ווענינסטענס איין פאַל. די קראַנקהייט ווערט אי־בערגעגעבען פון אַ מענשען אָדער ארטיקעל, זעהר אָפט אין אַ באַרבער שאָפּ, אָדער פון טראָגען אַ הוט פון איינעם וואָס איז אָנגעשטעקט מיט'ן פּאַראַזיט.

דאָס אויסבריהען דויערט דריי טעג. נאָך דעם באַווייזט זיך אַן אויס־שלאָג, צוערשט פון רויטליכע רונדע שופּעדיגע פלעקען מיט בלעזלאך. זיי ווערען גרעסער ביז זיי פאַראייניגען זיך אין גרויסע פלעקען. עטוואָס שפּע־טער פארליערען די האָר אויף די פלעקען זייער גלאַנץ, ווערען אויסגעטרו־קענט און פאַלען אויס, איבערלאָזענדיג קורצע הערלאך וועלכע פאַלען לייכט אויס. אין מעהרסטע פאַלען שפּירט זיך אַ בייסעניש. דער רעזולטאַט איז אַ טיילווייזע און אמאָל פאָלשטענדיגע פליכעוואַטקייט.

באהאנדלונג: דער בעסטער מיטעל איז איינרייבען די פאָלגענ־דע זאַלב צוויי מאָל טעגליך:

℞

סעליסיליק עסיד .. .. .. .. .. .. ½ דראַכמע
אַמאָניעיטעד מויקורי .. .. .. .. .. 1 דראַכמע
קאָלד קרים .. .. .. .. .. .. .. ביז 1 אונץ

די האָר זאָלען געשוירען אָדער געראַזירט ווערען איידער מע שמירט אָן די זאַלב. אין זעהר איינגעשפּארטע פאַלען איז אמאָל נויטיג אַז דער דאָק־טאָר זאָל געברויכען עקס רעי אָדער „עקטיניק קוואָרטץ" ליכט.

## קערפּער־הויט־ווערים

די פּאַראַזיטען גריפען אָן די הויט פון געזיכט, האַלז אָדער הענט. זיי איבער רויטע, רונדע צייכענס, די גרויס פון אַ קוואָדער ביז אַ זילבערנעם דאָלאַר.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: דער בעסטער מיטעל איז „אַמאָניעיטעד מויקורי" פון 5% ביז 10% שטאַרק, ווערדליג דער צאַרטקייט פון דער הויט. עס זאָל אָנגעשמירט ווערען צוויי אָדער דריי מאָל טעגליך, און דערנאָך מיט וואַזעלין ביז עס פאַרהיילט זיך. אַ צווייטער גוטער מיטעל איז אָנשמירען טעגליך מיט „טינקטשור אָוו איאָדאַין" ווערהענט עטליכע טעג.

## באָרד־ווערים (באַרבער'ס איטש)

דאָס איז אַ זעהר אָנשטעקענדע קראַנקהייט פון דער באָרד־הויט, וואָס קומט פון אַ פּאַראַזיט. מעהרסטענס שטעקט מען זיך אָן דערמיט אין אומ־סאַניטאַרע באַרבער־שעפּער.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: אָן ענטצינדונג ענטוויקעלט זיך אין און אַרום די דריזען. די שעדיגונג באַשטעהט צום אָנפאַנג פון קליינינקע אָנוואוקסען, וועלכע ווערען שפּעטער גרעסער און טיפער, ווייל די פּאַראַזיטען דרינגען אַריין טיפער אין דעם הערעלע. די הויט איז ענטצינדען, באַ אָנדערם איבער די אָנוואוקסען, וועלכע האָבען די אייגענשאַפט צו גרופּירען זיך. פון צענטער פון יעדען אָנוואוקס שטעקט געוועהנליך אַרויס אַ טרוקען הערעלע, וועלכע ברעכט זיך אָפּפטמאָל אָפּ. אַ דינער אייטער פליסט אַרויס פון די אָנוואוקסען.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: צוערשט מוז מען אָפּשערען אָדער אָפּראַזירען די באָרד. דערנאָך זאָל מען געברויכען אַ זאַלב פון 8% אָדער 10% „אַמאָניעי־טעד מויקורי", אָדער אַ שוועבעל־זאַלב. דאָס זאָל געברויכט ווערען צוויי מאָל טעגליך ביז מען איז זיכער אַז די קראַנקהייט איז קורירט. דערנאָך וואַשט אָפּ די זאַלב און לעגט צו איינפּאַכען קאָלד קרים ביז די הויט פאַרהיילט זיך.

## וואַסער־בלאָטערס (האַיווז)

דאָס איז אַן ענטצינדונגס־צושטאַנד פון דער הויט וואָס ווערט פאַראור־זאַכט פון אַ גיפט ענטוועדער אין דעם קערפּער אָדער פון אויסען. דער גיפט ווירקט אויף די אַרטעריעס, און עס טריפט פון זיי אַרויס אַ פליסיגקייט וועל־כע פאַראורזאַכט דעם אויסשלאָג. אויף מאַנכע פערזאָן ווירקען געוויסע שפּייזען, ווי הזיר־פלייש, אָדער סטראָבעריס, ים־שפּייז און אייער. פאַר־שיידענע דראָגס און סערומס האָבען דיזעלבע ווירקונג.

סי מ פּ ט אָ מ ע ן: די דורכשניטליכע וואַסער־בלאָטערס זיינען אַ דריטעל ביז איין אינטש די גרויס. זיי דויערען פון עטליכע מינוט ביז עט־ליכע שטונדען, אָבער געוועהנליך קומען אויף נייע אויף זייער אָרט. אָפּט־מאָל בייסען זיי, אָבער עס איז זעהר שעדליך צו קראַצען די הויט, ווייל דאָס העלפט פאַרמעהרען די בלאָטערס. די קראַנקהייט קען זיין ענטוועדער אַ צייטווייליגע אָדער אַ כראָנישע.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: די באַהאַנדלונג איז צו מילדערען דאָס בייסע־ניש און באַזייטיגען די אורזאַכען פון דער קראַנקהייט. וואַשען אָדער באָדען

זיך אין וואסער וואָס איז געמישט מיט בייקינג סאָדע וועט געבען צייטווייליגע מילדערונג. א סאָלושאָן פון מענטהאָל אין אַלקאָהאָל איז אויך ווירקענד. די פאָלגענדע פליסיגקייט איז פיקייכט די בעסטע:

℞

| | |
|---|---|
| מענטהאָל . . . . . . . . . . . . . . | 30 גראַן |
| קארבאָליק עסיד . . . . . . . . . . . | 1 דראַכמע |
| וויטש הייזעל . . . . . . . . . . . . | 1 אונץ |
| גליצערין . . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| אלקאָהאָל . . . . . . . . . . . . . | 2 אונצען |
| קעמפאָר וואסער . . . . . . . . . . . | 2 אונצען |
| וואסער . . . . . . . . . . . . | ביז 8 אונצען |

פיעל מאָל איז א זאלב בעסער איידער א פליסיגקייט. אין אזעלכע פאַלען ראטהען מיר געברויכען די פאָלגענדע זאלב:

℞

| | |
|---|---|
| מענטהאָל . . . . . . . . . . . . . . | 10 גראַן |
| קארבאָליק עסיד . . . . . . . . . . . | 20 גראַן |
| קעמפאָר . . . . . . . . . . . . . . | 20 גראַן |
| קאָלד קרים . . . . . . . . . . . . . | 1 אונץ |

איינער פון דיעזע צוויי זאָל אָנגעווענדעט ווערען אזוי אָפט ווי נויטיג אום צו מילדערען דעם צושטאַנד.

כדי אויסצומיידען ווייטערע אָנגריפע פון דער קראַנקהייט זאָל מען רייניגען די געדערים מיט זאלץ־אָפּפיהרונגען און קיסטערס. די שפּייז זאָל זיין איינפאַך וועהרענט עטליכע טעג, און דער פּאציענט זאָל טרינקען פיעל וואסער. אויב דער אויסשלאָג האלט אָן, גיט א רייניגונגס־קליסטער, און דערנאָך שווענקט די געדערים מיט דריי אָדער פיער אונצען וואסער אין וועלכען איז צולאָזען א פול טהעע־לעפעלע בייקינג סאָדע. דאָס ווערט אָנגעהאלטען אין קערפּער ביז עס ווערט אריינגעזויגען, און קען ווידערהאָלט ווערען עטליכע מאָל ביז דער צושטאנד ווערט געמילדערט.

## עקזימע, הויט־אויסשלאָג

דאָס איז די פארשפרייטעסטע הויט־קראַנקהייט. עס איז אַן ענטצינדונגס־צושטאַנד, אָבער ניט אָנשטעקענד. עס צייכענט זיך אויס, ערשטענס מיט רויטקייט, בלעזלאך, אָדער פּרישטשיקלאך; צווייטענס, מיט שופּען און שאָלעכץ. מע שפּירט א בייסען און ברענען. די בלוט־ארטעריעס זיינען אויפגעבלאָזען און עס רינען ארויס א פליסיגקייט און צעל־שטאָפען.

די אורזאַכען פון עקזימע זיינען פיעלפאַכע, אָבער מע קען זיי צוטיילען אויף צוויי קלאַסען: אלגעמיינע, און לאָקאלע. די ערשטע קומען פון אינוועניג, די צווייטע פון דרויסען, אָבער זיי ווירקען צוזאַמען. די לאָקאלע אורזאכען זיינען: כעמישע אויפרעגונגס־שטאָפען, ווי פארבען, אנטיסעפּטישע מיטלען, און צו שטארקע זייף; פארשיידענע וועטער־קאָנדיציאָנען, ווי קעלט, ווינד, און זונען־שטראַהלען; און מעכאַנישע אורזאכען ווי א

קראַץ, אַ דרוק, אָדער די ווירקונג פון פּאַראַזיטען. די אַלגעמיינע אורזאַ־כען זיינען: אומריכטיגע שפּייז, אומפּאַרדייאונג, פאַרשטאָפּונג, שלעכטע אָפּפיהרונג, שוואַכע געזונט, און אַזעלכע קראַנקהייטען ווי ניערען־ענטצינ־דונג (נעפראַיטיס) און דאַיאַביטיס.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: עס זיינען פאַראַן עטליכע זאָרטען עקזימע. מיר וועלען אונטערשטרייכען נאָר די הויפּט־סימפּאָמען פון יעדען זאָרט.

ה ו י ט ־ ע נ ט צ י נ ד ו נ ג (עריטעמאַ): דיעזער מין עקזימע הויבט זיך אָן מיט רויטע פלעקען, וועלכע פאַראייניגען זיך שנעל אין גרויסע שטי־קער. מע שפּירט היץ און בייסעניש. עס קען ערשיינען אויף יעדען טייל פון קערפּער, איבערהויפּט אויף דעם געזיכט, אָרעמס, מעהרסטענס אין מיטעל־יעהריגע מענשען. עס קען פאַרגעהן אָדער ווערען כראָניש.

פּרישטשעוואַטע עקזימע (פּעפּיולער עקזימע): דאָס באַווייזט זיך אין רויטע פּרישטשיקלאַך וועלכע פאַראייניגען זיך און בייסען פיעל. זיי ערשיי־נען מעהרסטענס אויף די אָרעמס, רוקען און פיס. עס איז אַ כראָנישער צו־שטאַנד, און מע קען ערוואַרטען אַ ווידערהאָלונג דערפון.

בלעזעלדיגע עקזימע: דיעזער מין עקזימע ווערט אַנערקענט אַלס עקזימע אָפּטער איידער אירגענד אַנדער זאָרט. ביים אָנהויב פיהלט מען אַ צופּען און היץ. באַלד ענטוויקלען זיך בלעזלאַך מיט רויטע באָדענס. זיי פאַראיי־ניגען זיך, רייסען זיך אויף, און לאָזען אַרויס אַ קלעפּעדיגען סערום וועלכער טריקענט אויס און באַדעקט די וואונד מיט אַ געלבליכער קאָרע. עס קען אָנ־גריפען יעדען טייל פון קערפּער, איבערהויפּט דאָס געזיכט פון אַ קינד. אויב די קראַנקהייט איז ניט כראָניש דויערט זי אַ וואָך אָדער צוויי, אָבער זי קען זיך ווידערהאָלען.

קרעציגע עקזימע: דאָס גריפט מעהרסטענס אָן דאָס געזיכט, דעם שאַרבען, און אַנדערע האָריגע טיילען. עס קען קומען זעלבסטשטענדיג, אָדער נאָך אַ בלעזעלדיגער עקזימע. די בלאָטערס פּלאַצען און דער אייטער טרו־קענט אויס אין אַ דיקער קאָרע. די וועלכע לעבען אונטער אומהיגיענישע אומשטענדען זיינען איבערהויפּט אונטערוואָרפען צו דער קראַנקהייט. דער אונטערשיעד צווישען דעם און אַנדערע זאָרטען עקזימעס איז דאָס די ביי־סעניש איז קוים מערקזאַם אין דיעזען זאָרט.

רויטע עקזימע: דאָס איז אַ רויטליכער געשוויר וואָס קומט געוועהנ־ליך אַלס פאָלגע פון אַן אַנדער זאָרט עקזימע.

כראָנישע, אָדער שופּיגע עקזימע: דאָס איז אַן ענטצינדונג פון דער הויט, אין וועלכער עס ערשיינען שופּען, איז זעהר כראָניש, און פאָלגט גע־וועהנליך נאָך אַן אַנדער מין עקזימע. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 20.)

ב א ה א נ ד ל ו נ ג: אַזוי ווי עס איז פאַראַן אַ גרויסער אונטערשיעד צווישען אַ צייטווייליגער און כראָנישער עקזימע, מוז אויך די באַהאַנדלונג פון יעדער זיין אַן אַנדערע. אָבער אויסער לאָקאַלער באַהאַנדלונג איז אויך וויכטיג אויפצופּאַסען אויף דעם אַלגעמיינעם צושטאַנד פון דעם געזונט. עס איז זעהר וויכטיג צו זיין אָפּען רעגעלמעסיג, אָבער אָהן הילף פון דראָגס, ווי ווייט דאָס איז מעגליך. די שפּייז זאָל זיין פון אַ אָפּפיהרענדען זאָרט, אי־בערהויפּט פרוכט, ווי פייגען און פלאָמען. אַלע פאַרדייאונגס־שוועריגקיי־טען זאָלען באַהאַנדעלט ווערען. גיט ניט קיין שפּייז וועלכע דער קראַנקער קען ניט פאַרדייען. קענדי, קעיקס, זיסע עסענס, פּיש, שווייַנען־פלייש

און אַלע אַנדערע פּליישען זאָלען אויסגעמיידעט ווערען. דער פּאַציענט זאָל טרינקען אַ סך וואַסער, וועניגסטענס צוויי קוואָרט טעגליך. עס איז ניט ראַטהזאַם צו וואַשען די עקזימע מיט וואַסער. געברויכט לאַים־וואַסער, אָדער נאָך בעסער, אַליוו אויל. אויב די הענט זיינען אָנגעגריפען, קען מען אָנטהון גומענע הענטשקעס ווען די הענט קומען אין באַריהרונג מיט וואַסער.

די פאָלגענדע פּרעסקריפּשאָן איז גוט פאַר אַ צייטווייליגער עקזימע:

℞

| | |
|---|---|
| קעלעמאַין . . . . . . . . . . . . . . . | 30 גראַן |
| זינק אַקסייד . . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| זינק קאַרבאָנייט . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| גליצערין . . . . . . . . . . . . . . . | 30 טראָפּען |
| קאַרבאָליק עסיד . . . . . . . . . . . | 6 טראָפּען |
| לאַים וואַסער . . . . . . . . . . . . | 6 אונצען |

טרייסעלט גוט פאַנאַנדער און געברויכט פריי. רייניגט די קאָרע וואָס קלייבט זיך אָן יעדע צוויי אָדער דריי טעג.

פאַר דער בלעזעלדיגער עקזימע איז פּילייכט בעסער צו געברויכען אַ פּאַודער. די פאָלגענדע פּאודער איז ווירקזאַם ווען אָנגעשטויבט אויף דעם אָנגעגריפענעם טייל:

℞

| | |
|---|---|
| טאַלקום . . . . . . . . . . . . . . . | 4 דראַכמעס |
| סטאַרטש . . . . . . . . . . . . . . . | 1 אונץ |
| זינק אַקסייד . . . . . . . . . . . . . | 4 דראַכמעס |

פאַר רויטער עקזימע איז דער בעסטער מיטעל די פאָלגענדע פאָרמולע:

℞

| | |
|---|---|
| סטאַרטש . . . . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| קאַלאָמעל . . . . . . . . . . . . . . | 15 גראַן |
| קאַרבאָליק עסיד . . . . . . . . . . . | 10 גראַן |
| זינק אַקסייד . . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| וואַזעלין . . . . . . . . . . . . . . . | 4 אונצען |

כראָנישע עקזימע פאָדערט אַ שטאַרקע זאַלב; די פאָלגענדע זאַלב איז דאַריבער זעהר ווירקזאַם:

℞

| | |
|---|---|
| רעזאָרסין . . . . . . . . . . . . . . | 30 גראַן |
| אויל אָוו קייד . . . . . . . . . . . . | 2 דראַכמעס |
| זינק אַקסייד . . . . . . . . . . . . . | 1 דראַכמע |
| וואַזעלין . . . . . . . . . . . . . . . | 2 אונצען |

דאָס זאָל אָנגעווענדעט ווערען דריי מאָל טעגליך; און אויב די לעצטע זאַלב מוז זיין נאָך שטאַרקער, זאָל מען צוגעבען 40 גראַן „סעליסיליק עסיד“.

מע דאַרף ניט פאַרגעסען אַז עס איז ניט גענוג צוגעבען אָט די אַלע מיטלען; מע מוז איבערהויפּט האָבען אין זינען די אַלגעמיינע אויפפיהרונג פון דעם פּאַציענט.

## היהנער-אויגען

היהנער־אויגען זיינען פון צוויי מינים: הארטע, און ווייכע. די הארטע שטעקען ארויס איבער דער הויט, און זיינען זעהר שמערצהאפטיג, אויב זיי ווערען געדריקט פון דעם שוך. די ווייכע היהנער־אויגען שטעקען ניט ארויס, אָבער זיי זיינען אמאָל פיינליכער איידער די הארטע. די באהאנדלונג פון פון ביידע מינים איז זעהר איינפאך, אָבער אום אז די היהנער־אויגען זאָלען זיך מעהר ניט באווייזען איז נויטיג צו טראָגען גרעסערע שיך.

די פאָלגענדע מעדיצין קען געמאכט ווערען און יעדען דראָג סטאָר:

℞

| | |
|---|---|
| סעליסיליק עסיד .. .. .. .. .. .. | 1 דראכמע |
| פלעקסיבל קאָלאָדיאָן .. .. .. .. .. | 1 אונץ |

צוערשט שניידט ארום דעם היהנער־אויג אזוי פיעל ווי מעגליך אָהן ווער־טאָג און אָהן בלוט. דערנאָך שמירט אָן די מעדיצין מיט א קליין האָר־בער־שטעלע בייטאָג און ביינאכט וועהרענט עטליכע טעג, און דאן טינקט איין דעם פוס אין הייסען וואסער און נעהמט אראָפּ די קאָרע וואָס די מעדיצין האָט איבערגעלאָזען, און דערמיט וועט אויך אראָפּפאלען דער איבעריגער טייל פון היהנער־אויג. אויב דער היהנער־אויג איז דאָך ניט ארויס, דאן ווידערהאָלט די באהאנדלונג ביז דאָס וועט געשעהן.

### פּאָיזואָן אַיווי, אָדער פּאָיזאָן אָוק

דאָס איז אַן אויסשלאָג אויף דער הויט וואָס ווערט פאראורזאכט פון דער גיפטיגער פלאַנץ „פּאָיזאָן איווי“, אָדער „פּאָיזאָן אָוק“. דאָס איז אַן ענט־צינדונג וועלכע פארשאפט פיעל וועהטאָג. דער גיפט איז וואהרשיינליך אַן אויל וואָס ווערט איבערגעגעבען דורך באריהרונג מיט די בלעטער פון פלאנץ.

באהאנדלונג: דער צושטאנד קען אויסגעמיידעט, אָדער ווע־ניגסטענס געמילדערט ווערען דורך באָדען די באטרעפענדע טיילען אין אל־קאָהאָל אָדער עטהער. אויב דיעזע זיינען ניט ביי דער האנט, געברויכט א סך זייף מיט וואסער. אזוי ארום ווערט די אויל צולאָזען און אראָפּגענומען נאָך איידער עס דרינגט אריין אונטער דער הויט און שאפט די ענטצינדונג. אויב עס איז געווען אוממעגליך אָנצואווענדען די דאָזיגע מיטלען אין צייט, און די הויט איז ענטצינדען געוואָרען, איז דאָך ראטהזאם צו וואשען די טיי־לען מיט איינעם פון די דערמאָנטע מיטלען, און דאן צולעגען דאָס פאָלגענדע:

℞

| | |
|---|---|
| באָריק עסיד .. .. .. .. .. .. .. | 2 דראכמעס |
| רעזאָרסין .. .. .. .. .. .. .. | 1 דראכמע |
| פּולווערייזד קעלעמאין .. .. .. .. | ½ דראכמע |
| גליצערין .. .. .. .. .. .. .. | 2 דראכמעס |
| וואסער .. .. .. .. .. .. ..ביז | 6 אונצען |

פיעל מאָל איז גוט איינצוטינקען א טוך אין דער פליסיגקייט און געברוי־כען עס אלס קאָמפּרעס איבער די אָנגעגריפענע טיילען.

## הויט־בייסעניש

באַהאַנדלונג: איידער מע ווענדעט אָן מיטלען זאָל מען זיך איבערצייגען אַז דאָס בייסען איז ניט אַ סימפּטאָם פון אַ מין קראַנקהייט, ווי למשל, קרעץ, אָדער לייזיגקייט. אונטערזוכט די אורין ווענגען צוקער־קראַנק־הייט, אָדער „בראַיט׳ס דיזיז". אונטערזוכט אויב עס זיינען פאַראַן ווערים אָדער מערידען. אויב קיין אַנדער אורזאַכע איז ניטאָ, קומט עס פון גיפטען וועלכע דער קערפּער זעלבסט האָט ענטוויקעלט. מע זאָל אויסלעהרען די גע־דערים, און די שפּייז זאָל זיין אויסשליסליך וועגעטאַריאַנישע. אויב דאָס בייסעניש איז אַלגעמיין, שמירט אָן די פאָלגענדע פליסיגקייט:

℞

| | |
|---|---|
| מענטהאָל ............ | 30 גראַן |
| קאַרבאָליק עסיד ......... | 1 דראַכמע |
| גליצערין.............. | 2 דראַכמעס |
| וויטש הייזעל .......... | 1 אונץ |
| אַלקאָהאָל ............ | 2 אונצען |
| קעמפאָר וואַסער ......... | 2 אונצען |
| וואַסער ............ ביז | 8 אונצען |

אויב דער צושטאַנד איז לאָקאַל, שמירט אָן די פאָלגענדע זאַלב:

℞

| | |
|---|---|
| מענטהאָל ............. | 10 גראַן |
| קאַרבאָליק עסיד ......... | 20 גראַן |
| קעמפאָר ............... | 20 גראַן |
| קאָלד קרים ............. | 1 אונץ |

פאַר באַהאַנדלונג פאַר בייסעניש פון הינטערלייב זעהט קאַפּיטעל 16.

## שטעכיגקייט פון היץ

דאָס איז אַן אויסשלאָג פון רויטע פרישטשיקלאַך וועהרענט די גרויסע היצען, און דויערט אומגעפעהר אַ וואָך, אָבער אַמאָל אפילו אַ גאַנצען זומער.

באַהאַנדלונג: דאָס בעסטע מיטעל איז צו באַזייטיגען די אור־זאַכע. טראָגט לייכטע קליידער אום זומער. די מענשען וועלכע זיינען באַ־זאָנדערס אונטערוואָרפען צו דער קראַנקהייט זאָלען אויסמיידען די היין, הייסע בעדער אָדער געטרענקע. די געדערים זאָלען אָפען זיין און די פאַרשטאָ־פונג זאָל גלייך באַהאַנדעלט ווערען. עסט ניט קיין שפּייז וועלכע איהר ווייסט אַז זי וועט פאַראורזאַכען דעם צושטאַנד. אַלס לאָקאַלען מיטעל שטויבט אָן די פאָלגענדע מעדיצין אויף דעם לייב עטליכע מאָל טעגליך:

℞

| | |
|---|---|
| מענטהאָל ............. | 10 גראַן |
| באָריק עסיד ............ | 2 דראַכמעס |
| זינק קאַרבאָנייט ......... | 1 אונץ |
| טאַלקום ............ ביז | 2 אונצען |

## אָפּברענונג פון דער זון

באהאנדלונג: די פאָלגענדע מעדיצין זאָל גוט דורכגעטרייסעלט און אָנגעשמירט ווערען אויף די באטרעפענדע טיילען צוויי מאָל טעגליך:

℞

| | |
|---|---|
| קארבאָליק עסיד .. .. .. .. .. .. | 10 טראָפּען |
| באָריק עסיד .. .. .. .. .. .. .. | 30 גראַן |
| זינק אקסייד .. .. .. .. .. .. .. | 30 גראַן |
| גליצערין.. .. .. .. .. .. .. .. | 1 דראַכמע |
| וואסער .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ביז 4 אונצען |

## איבערהיצונג (טשייפינג)

דאָס איז א צושטאנד פון דער הויט וואָס קומט אויך פון א בלוט-אָנקלייבונג אין דער הויט, וואָס ווערט פאראורזאכט פון דער ווירקונג פון היץ, פייכטקייט און רייבען. צוערשט ווערט די הויט רויט; דערנאָך ווערט זי גאַנץ פייכט. עס טרעפט אין די הייסע מאָנאטען, אָפטער אין דיקע מענשען.

באהאנדלונג: די רויטע טיילען זאָלען אָפט געספּאָנדזשט ווערען מיט צולאָזענעם באָריק עסיד, און דערנאָך געשטויבט ווערען מיט דער פאָלגענדער מעדיצין:

℞

| | |
|---|---|
| באָריק עסיד פּאודער .. .. .. .. .. | 1 דראַכמע |
| זינק סטעארייט פּאודער .. .. .. .. | 3 דראַכמעס |
| טאלקום פּאודער .. .. .. .. .. .. | 5 דראַכמעס |

צווישען צוויי הויטען זאָל מען צולעגען מארלע אויף וועלכער מען האָט צוערשט באשטויבט אביסעל פּאודער. זייף אָדער זאלב טאָר ניט געברויכט ווערען. אויב עס ענטוויקעלט זיך עקזימע, זאָל מען דאָס באהאנדלען ווי עס אָנגעוויזען געוואָרען אין דעם פאָריגען קאפּיטעל.

## פליכעוואַטקייט

פליכעוואטקייט פאר דער עלטער קען קומען פון פארשיידענע קראנקהייטען. אויב א סך האָר-גלענדס זיינען ארויסגעפאלען, קען שוין דאַן זעהר ווייניג אויפגעטהון ווערען. די באהאנדלונג טאָר זיך ניט באגניגען בלויז מיט שפּייזען די האָר, נאָר זי מוז אויך באקעמפען די אָנשטעקונג וועלכע פאראורזאכט די פליכעוואטקייט. געברויכט א שאמפּו און א זאלין-מאסאזש איבער דעם שארבען צוויי מאָל א וואָך. בערשט אוים טעגליך די האָר מיט א בערשטעל. דערנאָך מאסאזשירט מיט די הוילע הענט, סיידען די האָר ליידען פון צו פיעל פעטקייט. די פאָלגענדע מעריצין איז אָפטמאָל זעהר ניצליך:

℞

| | |
|---|---|
| קעסטאָר אויל .. .. .. .. .. .. | 1 דראַכמע |
| בערגאמאָט אויל .. .. .. .. .. | ½ דראַכמע |
| רעזאָרסין .. .. .. .. .. .. .. | 2 דראַכמעס |
| אלקאָהאָל .. .. .. .. .. .. .. | 3 אונצעס |
| וואסער .. .. .. .. .. .. .. | ביז 6 אונצעס |

## קאַפּיטעל 30

# אויגען־קראַנקהייטען

דאָס אויג איז איינע פון די צאַרטסטע אָרגאַנען פון קערפּער, און דער־פאַר איז באַזאָנדערס וויכטיג אָנצואווענדען דעם ריכטיגען מיטעל ווען דאָס אויג ווערט געשעדיגט אָדער קראַנק. טאַקע דערפאַר וואָס דאָס אויג איז אַזוי צאַרט און איז אונטערוואָרפען צו אַזוי פיעל קראַנקהייטען, מוז מען זיך ווענ־דען פאַר הילף נאָר צו אַ קאָמפּעטענטען אויגען־דאָקטאָר. אין דיעזען קאַ־פּיטעל איז אונזער אָבזיכט אָנצוצייגען ווען עס איז נויטיג אַ דאָקטאָר, און ווען מע קען זיך באַגעהן מיט איינפאַכע היימישע מיטלען. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 27.)

### קראַנקהייטען פון די אויגען־לעדלאַך

כראָנישע ענטצינדונג: דער צושטאַנד איז זעהר אַלגעמיין:

סימפּטאָמען: די ברעגען פון די אויגען־לעדלאַך זיינען רויט און געשוואָלען, און עס זיינען פאַראַן פיעל שופּען אונטען ביי די ברעמען. אמאָל זיינען ניטאָ קיינע שופּען; אָבער אין אַנדערע פאַלען זיינען פאַראַן געלב־ליכע שטיקלאַך וועלכע קלעפּען צוזאַמען די ברעמען. ווען מע נעהמט אראָפּ די שטיקלאַך, זעהן זיך קליינינקע וואונדען. אין אַ.אַ צושטאַנד פאַלען בים־לאַכוויז אויס די ברעמען. ווייטערע סימפּטאָמען זיינען: בייסעניש, וואונד־פלייש, טרערען, און עמפּינדליכקייט צו ליכט. די אויגען ווערען מיד ביים לעזען, נעהען אָדער עהנליכע ארבייטען.

אורזאַכען: אָרעמע שפּייז, אָפּגעשוואַכטקייט פון דעם קערפּער, אַרויסשטעלונג צום ווינד, שטויב, רויך, קנאַפּער שלאָף אוממעסיגער גע־ברויך פון די אויגען, און די נויטווענדיגקייט פון אויגען־גלעזער.

באַהאַנדלונג: באַזייטיגט די אורזאַכע, ווי ווייט מעגליך. ריי־ניגט די ברעגען פון די לעדלאַך מיט זייף און וואַסער, ביז עס זיינען אַרונטער אַלע שופּען אָדער שטיקלאַך פרעמדע שטאָף. דערנאָך טרוקענט אויס און שמירט אָן מיט דער פאָלגענדער זאַלב, פאַר דעם געהן שלאָפען:

| | |
|---|---|
| באָריק עסיד . . . . . . . . . . . . . . . . | 3 גראַן |
| וואַזעלין . . . . . . . . . . . . . . . . | 2 אונצען |

אַ געריסט: דאָס איז אַן ענטצינדונג אויף דעם ברעג פון אויגען־לעדעל, אונטער אַן האָרעלע, וואָס ענדיגט זיך געוועהנליך מיט אייטער. עס ווערט פאַראורזאַכט פון פאַרשטאָפּונג, דיספּעפּסיע, אָרעמען בלוט, אָדער פון עפּעס אַ לאָקאַלער אויפרעגונג; אָדער פון דער נויטווענדיגקייט פון גלעזער.

סימפּטאָמען: אַ רויטע געשוויר ערשיינט אויף'ן ראַנד פון אויגען־לעדעל, און ווערט באַגלייט פון וועהטאָג און עמפּינדליכקייט. באַלד נאָכדעם באַווייזט זיך אַ קליינער, געלבליכער פּינטעל, וואָס דאָס באַדייט אַן אייטער־ענטוויקלונג.

באַהאַנדלונג: לעגט צו הייסע קאָמפּרעסען צום אויג עטליכע מאָל

אַ טאָג. (זעהט קאַפּ. 5.) אַזוי שנעל ווי עס זעהט זיך אַ געל פּינטעל, זאָל מען אויסשטעכען דעם אייטער, ענטוועדער דורך אַרויסשלעפּען דאָס האָרעלע פון דער גערשט, אָדער דורכשטעקען די גערשט מיט אַ סטעריליזירטער נאָדעל. דעם שפּיץ פון דער נאָדעל קען מען סטעריליזירען דורכפּיהרענדיג די נאָדעל דורך אַ פלאַם פון אַ לאַמפּ אָדער מעטש. כדי אויסצומיידען ווייטערע גערשטען מוז מען אויסמיידען די צושטאַנדען וואָס ברענגען דערצו.

## ענטצינדונג פון אינערען הייטעל פון אויגען־לעדעל (קאָנדזשאָנקטיוואַיטיס)

עס זיינען פאַראַן עטליכע מינים פון אָט דעם צושטאַנד. מיר וועלען צו־ערשט באַטראַכטען די שאַרפע ענטצינדונג.

אורזאַכען: 1. שטויב, אָדער אַן אַנדער פרעמדער אַרטיקעל אין אויג, ווינד, אַ שעדיגונג, אָדער צו שאַרפע ליכט. 2. אַ ספּעציעלער מיק־ראָב וואָס פאַראורזאַכט אַ רויט אויג, וואָס איז אַנשטעקענד. 3. אַנשטעקונג פון מיקראָבען וועלכע געפינען זיך אין אַ אָפענער וואונד. 4. די מיקראָבען פון גאָנאָרעע (טריפּער). 5. מאָזלען, סקאַרלאַטינע און פּאָקען ווערען באַ־גלייט פון אַן ענטצינדונג פון אויגען־לעדעל. 6. דער צושטאַנד טרעפט אין פאַרבינדונג מיט אַ פאַרקיהלונג, העי־פּיווער, און אינפלוענזאַ.

סימפּטאָמען: 1. די ענטצינדענע הייטעל איז העל־רויט און עטוואָס געשוואָלען. די ענטצינדונג איז ערגער אונטער די אויגען־לעדלאַך און אויף דער הינטערשטער זייט פון ווייסעל פון אויג. אויב די ענטצינדונג איז אָבער אַרום דער האָרן־הויט (קאָרניע), איז דאָס שוין ניט מעהר קיין גע־וועהנליכע ענטצינדונג פון אויגען־לעדעל. 2. אַן אויספלוס וועלכער קלעפּט צוזאַמען די אויגען־לעדלאַך, איבערהויפּט ביינאַכט. 3. בייסעניש און וועה־טאָג פון די אויגען־לעדלאַך, אַ סענסאַציאָן פון הייסקייט און שווערקייט, און מאַנכע מאָל אַזוי ווי עפּעס אַ פרעמדער אַרטיקעל וואָלט געווען אין אויג. אַלע דיעזע סימפּטאָמען זיינען שוואַכע אָדער העפטיגע, וועדליג דער ענטצינדונג.

באַהאַנדלונג: אויב עס קומט פון שטויב, מאָזלען, פּאָקען, פאַר־קיהלונג, אָדער העי־פּיווער, איז די באַהאַנדלונג דיזעלבע.

מישט אויס אַ טהעע־לעפעלע זאַלץ אין אַ פּאַינט זודיגער וואַסער. ווען דאָס איז אָפּגעקיהלט פילט אָן אַן אויגען־בעכער, לעגט עס צום אויג, פאַר־בויגט דעם קאָפּ אויף צוריק, און מאַכט צו און עפענט דאָס אויג עטליכע מאָל, ביז אַלע אָפּגעלאַגערטע שטאָפען זיינען אָפּגעוואַשען פון דעם אויג. דאָס בע־בערעל קען געקויפט ווערען אין יעדען דראָג סטאָר. אויב ביידע אויגען זיי־נען אָנגעגריפען, לעהרט אויס דאָס בעכערעל און באַהאַנדעלט דאָס צווייטע אויג אויף דעמזעלבען אופן. וואַשט אַראָפּ די אָפּגעלאַגערטע שטאָפען אַזוי שנעל ווי זיי זאַמלען זיך אָן.

גיסט אַריין אין אויג אַ סאָלושאָן פון „אַרגיראָל“, דריי מאָל אַ טאָג. די פליסיגקייט איז שוואַרץ־ברוין און באַפלעקט די קליידונג, אָבער ניט דאָס לייב. עס זאָל געמאַכט ווערען פריש ווען עס ווערט געברויכט אין אויג, און זאָל קיינמאָל ניט זיין עלטער פון צוויי וואָכען. עס זאָל געהאַלטען ווערען אין אַ פינסטערען בופעט, אָדער שופלאָד.

אַן אייז־קאָמפּרעס פון קליינינקע שטיקלאַך אייז, צוזאַמענגעלעגט אין אַ האַנטעך, זאָל געהאַלטען ווערען אויף דעם אויג צוואַנציג מינוט, דריי מאָל

אַ טאָג. דאָס איז איינער פון די בעסטע מיטלען וואָס מע קען געברויכען.
אויב די אויגען־לעדלאַך ווערען צוזאַמענגעקלעפּט ביינאַכט, זאָל מען צו־לעגען אַ זאַלב פון באָריק עסיד פאַר דעם שלאָפען.
יעדע זייטיגע אורזאַכע זאָל דערווייטערט ווערען; וואָס בעסער עס איז דאָס אַלגעמיינע געזונט, אַלס לייכטער איז צו קורירען דיעזע קראַנקהייט.

## אַ רויטע אויג

די באַהאַנדלונג איין אַזאַ פאַל איז די זעלבע ווי די פאָריגע, אָבער דער קראַנקער זאָל אָפּגעזונדערט ווערען פון אַנדערע פערזאָנען. קיינער זאָל ניט געברויכען די אַרטיקלען וועלכע דער קראַנקער האָט באַנוצט אַרום זיין געזיכט, ווי צ. ב., האַנטעכער, א. ד. ג. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 27.)

גאָנאָרעע אויגען־ענטצינדונג: אויב די קראַנקהייט קומט פון גאָנאָרעע, זאָל דער קראַנקער אומבאַדינגט באַהאַנדעלט ווערען פון אַ געניטען ספּעציאַליסט. דאָס איז זעהר אַ געפעהרליכע קראַנקהייט וועלכע פאַראורזאַכט מעהר בלינדקייט איידער אירגענט אַן אַנדערע קראַנקהייט.

כראָנישע ענטצינדונג: די אורזאַכע פון דיעזער אַלגעמיינער ערשיינונג איז שוואַכע געזונט, אויפרעגענדע לופט, קנאַפּער שלאָף, איבער־אָנשטרענגונג פון די אויגען, און די נויטווענדיגקייט פון אויגען־גלעזער.

באַהאַנדלונג: באַקעמפט די אורזאַכע. שטאַרקט דאָס אַלגעמיינע געזונט דורך אַביסעל פיזישע אַרבייט אויף דער פרייער לופט, אויב דער קראַנקער איז פעהיג דאַרויף. די שפּייז זאָל זיין לייכט פאַר דער פאַרדיי־אונג; שליסט אויס אַלע שווערע שפּייזען. נעהמט אַ קיהלע איינרייבונג, אָדער טינקט זיך איין אין קאַלטען וואַסער יעדען פריהמאָרגען אָדער פאַר דעם געהן שלאָפען. באַהאַנדעלט די פאַרשטאָפּונג, אויב דאָס איז פאַראַן.
לעגט אַרויף אויף דעם אויג אַן אייז־קאָמפּרעס פון קלייניגקע שטיקלאַך אייז, צוזאַמענגעלעגט אין אַ האַנטעך פאַר צוואַנציג מינוט, דריי מאָל אַ טאָג.
אויב דער צושטאַנד דויערט איבער דריי אָדער פיער וואָכען פון פאָרזיכ־טיגער היימישער באַהאַנדלונג, זאָלט איהר זוכען די היהף פון אַ ספּעציאַליסט.

## טראַכאָמע

דאָס איז זעהר אַ געפעהרליכע אָנשטעקונג פון די אויגען. עס פיהרט צו פיעלע קראַנקהייטען און פאַרקריפּלונגען פון די אויגען און אויגען־לעדלאַך, ווי וואונדען אויף דער האָרן־הויט, וואָס קענען פאַראורזאַכען בלינדקייט; אָדער אַ כראָנישע ענטצינדונג פון די אויגען, וואָס איז זעהר אומאַנגענעהם און קען פאַראורזאַכען טיילווייזע בלינדקייט. די לעדלאַך זיינען געוועהנליך אָנגעגריפען און פאַרקריפּעלט. אין די מעהר ענטוויקעלטע שטופען דרעהען זיך די לעדלאַך אַרויס־צו, און אַנטפּלעקען די רויטע שליים־הויטען, וועלכע ווערען אָנגעשטעקט; אָדער זיי דרעהען זיך אַריין־צו, און די וויהען רייבען זיך קעגען דער האָרן־הויט און שעדיגען זי. מענשען וועלכע ליידען פון דער קראַנקהייט זאָלען ניט געברויכען אַרום זייערע אויגען קיינע זאַכען וואָס אַנדערע מוזען געברויכען. די באַהאַנדלונג קען ניט געגעבען ווערען אין דער היים מיט ערפאָלג, און זאָל דורכגעפיהרט ווערען פון אַ דאָקטאָר וואָס איז אַ ספּעציאַליסט אויף אַזעלכע קראַנקהייטען.

## געשוויר־וואונד אויף דער האָרן־הויט (אָלסער און די קאָרניע)

די אורזאַכען פון דיעזער זעהר פאַרשפּרייטער קראַנקהייט זיינען: שוואַכע געזונט, אַנדערע ענטצינדונגען ארום דעם אויג, ווי פון דער שליים־הויט, אָדער טרערען־דריזען; אַ וואונד פאַראורזאַכט פון אַ פרעמדער זאַך אין אויג, אַ קראַץ פון אַ פינגער־נאָגעל אָדער פון אַ האָר פון די וויהען; אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי פּאָקען, לישאַיעס, גאָנאָרעע, טראַכאָמע און דיפטעריט.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: ענטצינדונג און בלוט־אָנלויף ארום דער האָרן־הויט; אַ ווייסער פלעק אויף דער הויט; עמפּינדליכקייט פון אויג צו ליכט; דאָס רינען פון אויג; אומקלאָרקייט פון די אויגען. (זעהט בילד אויף ז. 27.)

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: באַזייטיגט די אורזאַכע. שטאַרקט דאָס אַלגעמיינע געזונט. גיסט אריין אַ טראָפּען פון 10% סאָלושאָן פון „ארגיראָל" אין אויג דריי מאָל טעגליך. לעגט צו הייסע טיכער צום אויג וועהרענט אַ האַלבער שטונדע, דריי מאָל אַ טאָג. האַלט דאָס אויג צוגעדעקט מיט אַ באַנדאַזש, אָדער געברויכט זעהר טונקעלע גלעזער. געברויכט ניט די אויגען, איבערהויפּט פאַר קליינע זאַכען וועלכע פאָדערען אָנשטרענגונג פון דער ראיה. אויב דער צושטאַנד האַלט אָן אַ לענגערע צייט, רופט אַ דאָקטאָר.

שראַמען אָדער אומדורזיכטיגע פלעקען אויף דער האָרן־הויט זיינען ניט קיין „קעטערעקט" (גרויע שטאַר), ווי פיעלע דענקען, נאָר זיי זיינען דער רעזולטאַט פון אַן ענטצינדונג אָדער וואונד אויף דער האָרן־הויט, און קענען געהאָלפען ווערען נאָר איידער זיי ווערען אַ יאָהר אַלט.

הייסע טיכער איבער דעם צוגעמאַכטען אויג, נאָכגעפאָלגט פון אַ צאַרטען מאַסאַזש איבער דעם אויגען־לעדעל, איז דער בעסטער מיטעל.

אויב דער צושטאַנד איז אַזוי ערנסט דאָס ער פאַראורזאַכט בלינדקייט, מוז מען זיך באַראַטהען מיט אַ דאָקטאָר.

## ענטצינדונג פון אירים

די ענטצינדונג פון אירים איז אַן ערנסטע קראַנקהייט. עס פאָדערט פאָרזיכטיגע באַהאַנדלונג, וואָס נאָר אַן אויגען־ספּעציאַליסט קען געבען.

א ו ר ז א כ ע ן: סיפיליס אָדער גאָנאָרעע; אָנגעשטעקטע טאָנסילס, אויערען, אָדער אַנדערע אויסהויבלונגען פון קאָפּ אָדער געזיכט; פאַיאָריע פון די יאַסלעס; צוקער־קראַנקהייט, זאַלאָטוכע (שקראָפעל), אָדער אַ שעדיגונג; מאַנכע מאָל איז עס דער רעזולטאַט פון אַ שעדיגונג אין צווייטען אויג.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: דער אירים זעהט אויס מאַט און געשוואָלען, און דער קאָליר איז געענדערט. דער שוואַרץ־אַפּעל איז צוזאַמענגעצויגען. עס איז פאַראַן אַ רויטקייט ארום דער האָרן־הויט, אין ווייסען טייל פון אויג. ווייטער פון דער האָרן־הויט פאַרגעהט די רויטקייט ביסלאַכווייז. דער שמערץ איז זעהר גרויס, איבערהויפּט ביינאַכט. דאָס אויג קען ניט פאַרטראָגען ליכט. טרערען רינען איבער די באַקען. די ראיה איז שוואַך. (זעהט ז. 27.)

באַזייטיגט די הויפּט־אורזאַכע פון דער קראַנקהייט, אויב מעגליך. עס איז נויטיג צו געברויכען דעם גיפטיגען דראָג „אַטראָפּאַין סאָלפעיט" אין אויג. עס זאָל געברויכט ווערען אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר, סיידען עס איז אוממעגליך צו קריעגען אַ דאָקטאָר. אונטער אַזעלכע אומשטענדען קויפט אַ סאָלושאָן פון 1% „אַטראָפּיין סאָלפעיט" אין אַ דראָג סטאָר.

דאָס איז זעהר אַ גיפטיגע מעדיצין און זאָל געהאַלטען ווערען וואו קינדער זאָלען ניט קענען צוקומען דערצו. גיסט אַריין אין טראָפּען דערפון אין אויג יעדע דריי שטונדען, ביז דער שוואַרץ־אַפּעל ווערט ווידער נאָרמאַל, אָדער, דורכשניטליך 24 שטונדען. נאָך דעם ווי דער שוואַרץ־אַפּעל איז נאָרמאַל, זאָל מען געברויכען איינעם אָדער צוויי טראָפּען אַ טאָג כדי עס זאָל אָנהאַלטען נאָרמאַל. די דאָזיגע באַהאַנדלונג איז זעהר וויכטיג.

לעגט צו הייסע טיכער איבער דעם אויג עטליכע מאָל אַ טאָג. דער קראַנקער מוז פאַרבלייבען אין בעט די ערשטע עטליכע טעג, און זיינע אויגען זאָלען באַשיצט ווערען פון דער ליכט, ענטוועדער דורך אַ פינסטערען צימער, אָדער זעהר טונקעלע אויגען־גלעזער, און אַ באַנדאַזש איבער דעם געשעדיגטען אויג. די געדערים זאָלען זיין אָפּען.

## גרויע שטאָר (קעטערעקט)

דאָס איז אַ צושטאַנד אין וועלכען עס איז אומדורכזיכיג די קריסטאַל־לענז פון אויג, אָדער דער אויגען־באַל. די אומדורכזיכטיגקייט טרעפט אַלע־מאָל אין דעם שוואַרץ־אַפּעל, הינטער דעם איריס. דער שוואַרץ־אַפּעל זעהט אויס מילכיג אָדער וויים; אויב עס איז פון אַן אַנדער קאָליר, איז עס ניט קיין קעטערעקט. דער הויפּט־סימפּטאָם איז געשטערטע ראיה. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 27.)

די אורזאַכע פון אַ קעטערעקט איז דערווייליע ניט גענוי באַקאַנט, אָבער איינע פון די אורזאַכען איז צו שאַרפע ליכט. די וואָס וואוינען אין הייסע קלימאַטען ווערען אָפטער אָנגעגריפען פון דער קראַנקהייט איידער די פון אַנדערע ערטער; אויך די וואָס אַרבייטען ביי עלעקטרישע צוזאַמענשמעל־צונגען, אָדער ביי עלעקטריישע לעמפּלאַך זיינען אונטערוואָרפען דערצו. דער זיכערסטער מיטעל אויסצומיידען די קראַנקהייט איז טראָגען אויגען־גלעזער מיט לענזען וואָס זיינען געמאַכט געוואָרען פון אַזאַ גלאָז וואָס הייסט „קרו־קיעז“־גלאָז. די נויטווענדיגקייט פון אויגען־גלעזער איז וואהרשיינליך די אורזאַכע אין אייניגע פאַלען.

די באַהאַנדלונג איז כירורגיש אין כמעט אַלע פאַלען: מע שניידט אויס די קריסטאַל־לענז פון אויג.

## אַ פרעמדער אַרטיקעל אין אויג

אַ פינטעלע שטויב אָדער אַנדער אַרטיקעל פאַלט אָפטמאָל אַריין אין אויג. עס בלייבט געוועהנליך ליגען צווישען אויגען־באַל און לעדעל. עס זאָל גלייך אַרויסגענומען ווערען, איידער עס שעדיגט אָדער שטעקט אָן דאָס אויג.

כדי אַרויסצונעהמען אַזעלכע שטיקלאַך פון אויג, דאַרף זיך דער פאַציענט זעצען, זיין געזיכט געווענדעט צו אַ העלער ליכט. די געוועהנליכע ליכט פון בייטאָג איז די בעסטע. אויב די שטויב איז אין אונטערשטען טייל אויג, זאָל מען אַרויסדרעהען דאָס אונטערשטע אויגען־לעדעל, וועהרענט דער פאַציענט קוקט אַרויף־צו די ברעמען. מע לעגט דעם גרויסען פינגער אונטער דעם אונטערשטען לעדעל, און מע בויגט פאָרזיכטיג אַרונטער דאָס לעדעל. אַזוי אַרום ווערט ענטדעקט דער אונטערשטער טייל פון אויג, און די אינערע זייט פון אויגען־לעדעל. מע קען דאַן אויסזוכען דאָס שטיקעל שטויב און עס

אַרויסנעהמען מיט'ןווינקעל פון אַ ריינעם הענקערטשיף, אָדער, נאָך בעסער, מיט אַ קניפּעלע פּערדישע האָר, אַ פּיערטעל אינטש די לענג און צוגעקלעפּט צו אַ שפּיץ פון אַ שטעקעלע. עס איז ראַטהזאַם צו האָבען אַזאַ מין אינ־סטרומענטעל, ווייל עס קען דאַן גלייך באַנוצט ווערען ווען עס פאָדערט זיך.

אויב דאָס שטיקעל שטויב איז אין אויבערשטען טייל פון אויג, דרעהט אַרויס דאָס אויבערשטע לעדעל אַזוי אַז עס זאָל ענטדעקט ווערען דער אוי־בערשטער טייל פון אויג, און דער אינערער טייל פון אויבערשטען אויגען־לע־דעל. פאַר דיעזען צוועק בעט דעם פּאַציענט אַז ער זאָל קוקען אַראָפּ־צו צו דער נאָז. נעהמט אָן דעם מיטען פון די אויבערשטע אויגען־וויהען צווישען





לינקס: אַרויסדרעהענדיג דאָס לעדעל מיט אַ מעטש צו באַזייטיגען אַ שטוי־בעל פון אויג. רעכטס: אַרויסדרעהענדיג דאָס אויבערשטע לעדעל. דאָס פּינזעל באַשטעהט פון אַ טוט־פּיק אַרומגעוויקעלט מיט וואַטע.

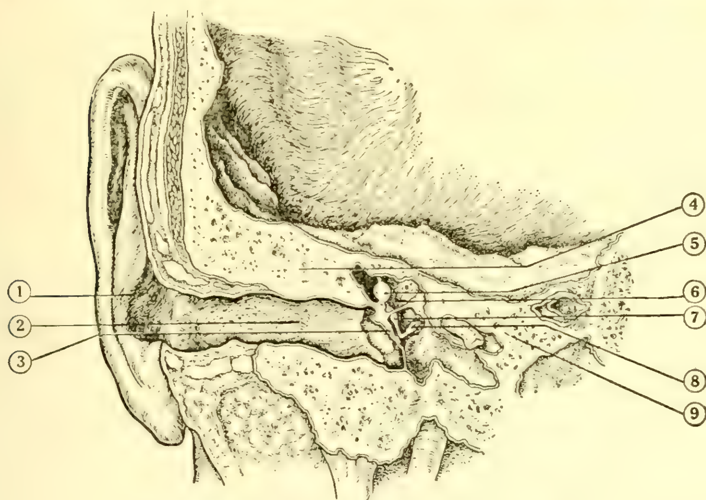
דעם גרויסען און נעקסטען פינגער, ציהט דאָס לעדעל אַראָפּ און אַרויס; מיט דעם שפּיץ פון אַ פּענסיל אָדער פינגער פּרעסט אויף דעם צענטער פון אויגען־לעדעל, אַ האַלבען אינטש פון דער וויהע, און הויבט אויף צו דער זעלבער צייט דעם ברעג פון לעדעל מיט דער וויהע. אַזוי אַרום ווערט דאָס גאַנצע לע־דעל אויסגעדרעהט אַרויס־צו, און עס ווערט ענטדעקט איהר אינערע זייט. דאַן זוכט מען אויס דאָס שטויבעל און מע נעהמט עס אַרויס אַזוי ווי עס איז שוין אָנגעוויזען געוואָרען.

נאָך דעם ווי דאָס שטויבעל איז אַרויסגענומען געוואָרען, זאָל מען דאָס אויג באַהאַנדלען ווי פאַר אַן ענטצינדונג פון אינערען אויג־הייטעל (קאָנ־דזשאָנקטיוואיטיס); זעהט דיעזען קאַפּיטעל וועגען דעם. עס טרעפט פיעל מאָל אַז דאָס שטויבעל ווערט איינגעשטעקט אין דער האָרן־הויט; אין אַזאַ פאַל זאָל מען דעם פּאַציענט ברענגען צו אַ דאָקטאָר פאַר באַהאַנדלונג.

קאַפּיטעל 31

# אויערן־קראַנקהייטן

דער אויער באַשטעהט פון דריי טיילען 1. דער אויסערליכער אויער, וואָס מע זעהט אויף דער זייט פון געזיכט, און דער געהער־קאַנאַל; 2. דער מיטעל־אויער וואָס באַשטעהט פון דעם פּויקעל, קליינער אויסהוילונג נעקסט צום פּויקעל, שלייף־ביין צעלען, און דעם אוסטאַכישען ראָהר. 3. דער אי־נערליכער אויער וואָס ענטהאַלט די נערוו־עקען פון דעם געהער־נערוו און




דער אויסערליכער און דער מיטעלער אויער

1. אויסערער אויער.
2. אויסערער געהער־קאַנאַל
3. דאָס אויער־פּויקעל, אָדער באַראַבאַנקע
4. שאַרבען־ביין
5. האַמער
6. העהל פון מיטעלען אויער
7. קאָוואַדלע (אַמבאָס)
8. שטייג־בינגעל
9. שאַרבען־ביין

אנדערע ספּעציעלע נערוו־עקען וועלכע העלפען באַלאַנסירען דעם קערפּער.

דער געהער־קאַנאַל באַשטעהט פון קנאָרפּעל און ביין. עס איז אומגע־פעהר אַ אינטש און אַ פיערטעל לאַנג. עס ענטהאַלט הערעלאַך און אויל־גלענדס וועלכע פּראָדוצירען די אויער־וואַקס. אַמאָל ווערען זיי אָנגעשטעקט און פאַראורזאַכען אַ זעהר שמערצהאַפטיגען צושטאַנד. דער שמאָלסטער אָרט פון דעם קאַנאַל איז אין מיטען, און פון דאָרט אָן ווערט ער ברייטער

און ענדיגט זיך ביים פּויקעל. דערמיט ערקלעהרט זיך ווארום עס איז אזוי שווער ארויסצוקריעגען עפּעס וואָס פאַלט אריין אין קאַנאַל.

דאָס פּויקעל איז אַ דין עלאַסטיש הייטעל וואָס ציהט זיך איבער דעם אי־נערען ענד פון געהער־קאַנאַל, און טיילט אָפּ דעם קאַנאַל פון דעם מיטעלען אויער. ווען עס קלייבט זיך אָן אייטער אין מיטעלען אויער, מוז דער דאָק־טאָר דורכברעכען דיעזען הייטעל. די אויסהוילונג פון מיטעלען אויער איז ניט מעהר ווי אַ האַלבער אינטש די הויך, און פיעל שמעלער. עס איז פאַר־בונדען מיט דעם גאָרגעל דורך דעם אויסטאַכישען ראָהר און די שלייף־ביין־צעלען, וועלכע געפינען זיך אין דעם ביין אונטער דעם אויער. דריי קליי־נע ביינדלאַך גרייכען פון פּויקעל ביז דער אינערער ווענטעל פון מיטעלען אויער. זיי העלפען טראָגען דעם קלאַנג פון דעם פּויקעל ביז צום געהער־נערוו פון דעם אינערען אויער.

## אורזאַכען פון טויבקייט

די אָפטערע אורזאַכע פון טויבקייט איז כראָנישער קאַטאַר פון נאָז און גאָרגעל, וואָס גרייכט דורך דעם אויסטאַכישען ראָהר אַזש ביז דעם מיטעלען אויער. אַלץ וואָס פאַרשפּאַרט דעם אויסטאַכישען ראָהר, ווי עדענאָידס, אַ פאַרקיהלונג אָדער קאַטאַר פאַראורזאַכט טויבקייט. וואַקס אָדער אַ פרעמ־דער אַרטיקעל אין דעם אויסערליכען געהער־קאַנאַל, אַ שעדיגונג פון פּויקעל און ביינדלאַך פון מיטעלען אויער, קראַנקהייטען פון אינערען אויער און גע־הער־נערוו, זיינען וויטערע אורזאַכען פון טויבקייט.

## אָנשטעקונג פון אויסערליכען געהער־קאַנאַל

אַ בייל אין אויסערליכען געהער־קאַנאַל איז אַ מיקראָב־אָנשטעקונג פון די פעטס־דריזען. עס איז געוועהנליך דער רעזולטאַט פון קראַצען דעם גע־הער־קאַנאַל מיט אַ שמוציגען פינגער־נאָגעל, האָר־שפּילקע, מעטש אָדער אַן אַנדער זאַך. דער צושטאַנד איז עהנליך צו אַ בייל אַנדערשוואו.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : צוערשט שפּירט זיך בייסעניש אין קאַנאַל. באַלד נאָכדעם ווערט דער קאַנאַל ענטצינדען, און אַביסעל שפּעטער, שמערצהאַפט. טויבקייט קומט ערשט ווען דער געשוויר ווערט גרויס גענוג צו פאַרשפּאַרען דעם קאַנאַל. דער בייל פּלאַצט נאָך צוויי ביז אַכט טעג, וועדליג דער טיפ־קייט פון דער אָנרייסונג. ווען עס פּלאַצט פאַרשווינדט אויך דער וועהטאָג.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : וואַשט דעם קאַנאַל פּיער אָדער פינף מאָל אַ טאָג מיט וואַסער, אַזוי הייס ווי איינער קען פאַרטראָגען, אַריינמישענדיג פּיער טראָפּען „לאַיסאָל“ צו אַ פּאַינט וואַסער. זאָל דער פּאַציענט ליעגען אויף דער געזונטער זייט, און מע האַלט אַ הייסע פלאַש וואַסער אויף דעם קראַנקען אויער. אויב עס פּלאַצט ניט באַצייטענס, זאָל מען עס עפענען, אָבער עס זאָל געטהון ווערען פון אַ דאָקטאָר. ביינאַכט לעגט אַריין צוויי אָדער דריי טראָפּען פון 5% סאָלושאָן פון „פינאָל“ אין גליצערין. דאָס וועט פאַרשנע־לערען דעם פּראָצעס פון דער אָנרייסונג און וועט מילדערען די וועהטאָגען.

## פאַרשטאָפּונג פון אויער־וואַקס

דאָס איז געוועהנליך דער רעזולטאַט פון אַ קראַנקהייט פון מיטעלען אוי־ער אָדער פון אַ כראָנישען קאַטאַר פון נאָז און גאָרגעל. אַמאָל קומט עס פון

אַן אויסערליכער אויפרעגונג, ווי, למשל, פון פּיקען דעם אויער וועהרענט מע רייניגט עס.

באהאנדלונג: אויב די מאַסע איז ווייך קען עס לייכט ארויס־געוואַשען ווערען מיט וואַרעמער וואַסער; אָבער אויב עס איז האַרט, וועט נעהמען א היבש ביסעל צייט עס אַרויסצוקריגען. מעהרסטע מענשען גיסען אַריין אויל אין אויער, דענקענדיג אַז עס וועט ווייך מאַכען די וואַקס. עס וועט געוויס ווייך מאַכען די וואַקס, אָבער דאַן וועט פּיעל שווערער זיין צו צולאָזען און אַרויסנעהמען עס פון אויער. דאָס איינציגע וואָס מע קען גע־ברויכען אויסער וואַסער איז עטלי־כע טראָפּען גליצערין אין אויער, וואָס איז פּיעל בעסער איידער אויל. ווען מע גיסט אַריין וואַסער אָדער אויל אין אויער וואָס איז אָנגע־פילט מיט וואַקס, ווערט דער פּאַ־ציענט טויבער אויף א ווייל, ווייל די וואַקס ווערט אָנגעבלאָזען, און פאַרשפּאַרט נאָך מעהר דעם געהער־קאַנאַל. דאָס איז איין אורזאַכע וואָרום פיעלע מענשען ווערען פּלוצ־לונג טויב וועהרענט זיי באָדען זיך אין ים.



ווי מע שפּריצט אויס דעם אויער

א געוועהנליכער קליסטער איז גענוג. געברויכט א קליינעם גומי־שפּריץ. ריי־ניגט גוט אויס. דער קליסטער זאָל ניט הענגען מעהר ווי איין פוס העכער פון אויער. דער שטראָם זאָל ניט זיין צו שטאַרק. לעגט א האַנטעך אויף'ן האַלז און אַקסלען פון קראַנקען. זאָל ער האַל־טען דאָס שיסעלע אונטער'ן אויער, און די נוירס זאָל אויסשפּריצען דעם אויער. שטופּט ניט דעם שפּריצער אין אויער. לעערט אויס די וואַסער פון שיסעלע אין דער גרויסער שיסעל וואָס דערביי.

אויב עס איז פאַראַן פּיעל האַר־טע וואַקס, זאָל דער קאַנאַל אויס־געשפּריצט ווערען מיט וואַרעמער וואַסער וועהרענט צוואַנציג מינוט, אָדער א האַלבער שטונדע טעגליך, ביז די מאַסע ווערט צולאָזען און אַרויסגעוואַשען. פאַר אַזא צוועק איז דאָס בעסטע מיטעל צו געברוי־כען א פאַונטען סירינדזש (שפּרי־צער), וועלכער זאָל געהאַלטען ווע־רען אומגעפעהר א פוס העכער פון דעם קאָפּ. דער פּאַציענט זאָל זי־צען מיט דעם קאָפּ אין א גלייכער פּאָזיציע. האַלט א שיסעלע אונטער דעם אויער, אום אַז דאָס וואַסער זאָל פון אויער אַהין אַריינרינען.

## אָנקלייבונג אין מיטעלען אויער

דאָס איז אַן ענטצינדונג פון דער העהל פון מיטעלען אויער וואָס ענדיגט זיך מעהרסטענס מיט איי־טער. עס איז מעהרסטענס דער רע־זולטאַט פון א פאַרקיהלונג וואָס

גרייכט פון דער נאָז און פון גאָרגעל דורך דעם אויסטאַכישען ראָהר ביז צו דעם מיטעלען אויער. אָפטמאָל ווערט די דאָזיגע אָנשטעקונג אריינ־געשפּאַרט צום אויער דורך שנאַצען די נאָז. ער טרעפט אויך אין סקארלאַ־טינע, אינפלוענזאַ, א. ד. ג.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : דער אָנגריף הויבט זיך אָן מיט שמערץ אין אויער, וואָס שיסט איבער דער זייט פון קאָפּ. אַמאָל שפּירט מען פיבער און קעלט. מע פיהלט אַזוי ווי דער אויער וואָלט פול זיין, אַ קלינגען און טויבקייט. אַזוי גיך ווי מע שטעכט דורך דעם אויער, הויבט דער וועהטאָג אָן פאַרגעהן.

פון אָט דעם צושטאַנד ענטוויקעלט זיך אָפטמאָל אַן ענטצינדונג פון דעם שלייף־ביין, וואָס איז זעהר אַן ערנסטער צושטאַנד.

דאָס קינד וואָס ליידעט פון אַ אָנקלייבונג אין אויער, וויינט שטענדיג, און לעגט אָפטמאָל צו דאָס הענטעל צום אָנגעגריפענעם אויער. אַמאָל איז דאָס קינד פיבעריש און האָט קאָנוואולסיעס. נאָך דעם ווי מע שטעכט אויס דעם אייטער פאַרשווינדען שנעל אַלע סימפּטאָמען.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : אין די ערשטע שטופען פון דער קראַנקהייט איז גוט צו געבען הייסע איינשפּריצע, זעהר הייסע טיכער, אָדער צולעגען הייס־סע וואַסער־פלעשער. לעגט אַריין אין אויער צוויי אָדער דריי טראָפּען פון 5% סאָלושאָן פון „פינאָל“ (קאַרבאָלישער עסיד) אין גליצערין. דאָס קען געברויכט ווערען דריי אָדער פיער מאָל אַ טאָג.

אַזוי ווי עס איז זעהר מעגליך אַז דער צושטאַנד זאָל זיך ענטוויקלען אין אַן ענטצינדונג פון שלייף־ביין (מעסטויאידאַיטיס), אָדער אַז ער זאָל פאַ־נאַנדערברעכען און צורייסען דאָס פּויקעל, איז דאַריבער ראַטהזאַם גלייך צו רופען אַ דאָקטאָר, אום אַז ער זאָל דורכשטעכען דאָס פּויקעל אַזוי גיך ווי עס ווערט געשוואָלען. דאָס וועט רעטען דאָס געוועב פון פּויקעל, און עס וועט זיך שנעלער פאַרהיילען. נאָך דעם ווי דאָס פּויקעל האָט געפּלאַצט, אָדער עס איז דורכגעשטאָכען געוואָרען פון אַ דאָקטאָר, דאַרף דער קאַנאַל אויסגעריי־ניגט ווערען עטליכע מאָל אַ טאָג. דאָס קען געטהון ווערען מיט אַ וואַשונג פון באָריק עסיד. דאָס רינען דאַרף אויפהערען אין אַ וואָך אָדער צעהן טעג.

## ענטצינדונג פון שלייף־ביין (מעסטאָידאַיטיס)

דאָס איז אַן ענטצינדונג פון דעם צעל־הייטעל און דער אויסהוילונג פון שלייף־ביין, וואָס ענדיגט זיך געוועהנליך מיט דער ענטוויקלונג פון אייטער. דער טייל פון ביין וואָס ווערט אָנגעגריפען געפינט זיך גלייך אונטער דעם אויער. דער צושטאַנד הויבט זיך אָן מיט וועהטאָג וואָס ווערט אַלץ ערגער אין דעם ביין און שפּרייט זיך אויס צו דער גאַנצער זייט פון קאָפּ. דער אָרט אונטער דעם אויער ווערט רויט און געשוואָלען, און איז זעהר עמפּינדליך צום אָנטאַפּען. אין מעהרסטע פאַלען איז פאַראַן פיבער און אַלגעמיינע שוואַכקייט. עס איז זעהר אַ געפעהרליכער צושטאַנד וואָס פאָדערט גלייך די אויפזיכט פון אַ געניטען דאָקטאָר.

א ו ר ז א כ ע ן : אין מעהרסטע פאַלען ווערט דער צושטאַנד פאַראור־זאַכט פון אַן ענטצינונג אין מיטעלען אויער. מאַנכע מאָל ווערט עס פאַר־אורזאַכט פון סיפיליס, שווינדזוכט אָדער פון אַ שעדיגונג. אַנדערע מאָל קומט עס פון סקאַרלאַטינע און אינפלוענזאַ.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : דיעזער צושטאַנד פאָדערט די אויפזיכט פון אַ

דאָקטאָר, ווייל עס איז זעהר ערנסט אויב ניט באהאנדעלט ווי עס דארף צו זיין. צו מילדערען דעם וועהטאָג און דעם אלגעמיינעם צושטאנד, לעגט צו אן אייז־איינפאקונג איבער דעם שלייף־ביין אונטער דעם אויער, און גרויסע, הייסע טיכער איבער דער זעלבער זייט קאָפּ און געזיכט. א הייסע פוס־באָד אָדער א הייסע איינפאקונג איבער דעם דיך און פיס איז א גוטער מיטעל צו געבען צו דערזעלבער צייט וואָס מע גיט די אייז־איינפאקונג און די הייסע טיכער צום קאָפּ. (זעהט קאפּ. 5.)דיעזע באהאנדלונגען פארנעהמען ניט דעם דאָקטאָר'ס אָרט, ווייל די קראנקהייט פאָדערט אן אָפּעראציע איידער מע קען זי אויסקורירען.

## כראָנישער רינען פון מיטעלען אויער

דאָס איז זעהר אן ערנסטער און געפעהרליכער צושטאנד.

א ו ר ז א כ ע ן : כראָנישער רינען פון מיטעלען אויער קומט מעהרס־טענס פון נאכלעסיגקייט, אָדער פון אומריכטיגער באהאנדלונג פון דער אָנ־קלייבונג אין מיטעלען אויער. אויב מע שטעכט ניט דורך דאָס פויקעל ווי עס דארף צו זיין, בלייבט איבער אביסעל אייטער, וואָס איז אָפטמאָל די אורזאכע פון א כראָנישען צושטאנד. אויב דאָס רינען דויערט לענגער איי־דער צוויי וואָכען, זאָל מען זעהן אן אויערען־ספּעציאַליסט. שווינדזוכט און סיפילים קענען אויך אָנברענגען דעם צושטאנד, וואָס דערמיט צושטערען זיי דאָס פויקעל און שאפען א קאטארישען צושטאנד אין דעם מיטעלען אוי־ער. די רינענדע פליסיגקייט איז שליים אָדער שליים געמישט מיט אייטער.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : אין איינפאכע פאלען איז גענוג צו רייניגען דעם אויער יעדען טאָג. דאָס קען געטהון ווערען דורך א וואשונג מיט באָריק עסיד. אין מעהרסטע פאלען איז נויטיג צו לאָזען דעם דאָקטאָר קורירען דעם צושטאנד.

## קלינגען אין אויער

דאָס איז א קלינגענדיגער אָדער צישענדער קלאנג אין אויער. די קלאנ־גען אין קאָפּ זיינען זעהר פארשיידענארטיג אין טאָן און קראפט.

א ו ר ז א כ ע ן : א כראָנישער קאטאר פון מיטעלען אויער איז די אָפּ־טעסטע אורזאכע. אנדערע אורזאכען זיינען : נערוועזקייט, הויכער בלוט־דרוק, ענטצינדונג פון אויסערליכען געהער־קאנאל, א פרעמדער ארטיקעל אין אויער, אויערען־וואקס, בלאָט־אָרעמקייט, אויפרעגונג אין דער נאָז, צייהנער אָדער פארדייאונגס־אָרגאנען, און געוויסע דראָגס, ווי כינע אָדער ווערבען־שטאָפּען (סעליסאיליטס).

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : דער איינציגער מיטעל איז צו באהאנדלען די אורשפּרינגליכע אורזאכע דערפון.

## פרעמדער אַרטיקעל אין אויער

א וואָרים קען אריינקריכען אין אויער פון א קינד וועהרענט עס ליעגט אויף דעם גראָז. עס איז זעהר אן אומאנגענעהמע זאך, אָבער דאָס קינד ווייסט נאטירליך ניט פון וואָס עס קומט. דאָס קינד קען נאָר וויינען, אָדער פילייכט צולעגען דאָס הענטעלע צום אויער.

אויב אַ מערישקע אָדער אַ זשוקעל קריכט אַריין אין אויער, זאָל מען אָנ־פילען דעם אויסערליכען געהער־קאַנאַל מיט וואַרעמען וואַסער, און דער אינ־זעקט וועט אַרויסקומען. דער אויער קען מענליך אין זיך האָבען אייעלאַך פון אַ פליעג דערפון וואָס מע האָט אַ קלאַפּ געטהון אַ פליעג וואָס איז געשטאַ־נען אויף דעם אויער, און פון דעם קלאַפּ האָט געפּלאַצט איהר אייער־בייטעל, און די אייעלאַך האָבען אויסגעבריהעט. דאָס בעסטע אין אַזאַ פאַל איז צו געברויכען אַ קליין ביסעל כלאָראָפאָרם אויף אַ שטיקעלע וואַטע און עס האַל־טען אַ פּופצעהן מינוט איבער דעם געהער־קאַנאַל, און דערנאָך אַרויסוואַשען די ווערימלאַך מיט אַ שפּריצער וואָס איז אָנגעפילט מיט וואַרעמער וואַסער. עס קען אויך טרעפען אַז אַ פאַסאָליע, אַן אַרבעס, אַ טשערבעלע, אַ קנע־פּעלע, אָדער אַן אַנדער קליינער אַרטיקעל זאָל אַריינפאַלען אין אויער פון אַ קינד. אַזעלכע אַרטיקלען זאָלען אַרויסגענומען מיט אַ פּאָר קליינע האָר־צווענגלאַך. אָבער מע מוז זיין פאָרזיכטיג אַז מע זאָל ניט שעדיגען דעם דעם געהער־קאַנאַל. אויב דער אַרטיקעל ליעגט פעסט, זאָל מען רופען אַ דאָקטאָר.

---

די קראַפט פון דעם ווילען איז נאָך ווייט ניט ריכטיג אָפּגעשאַצט און פאַרשטאַנען. זאָל די ווילענס־קראַפט ווערען געברויכט ווי עס דאַרף צו זיין, וועט עס געבען ענערגיע צום גאַנצען וועזען, און וועט זיין אַ וואונדערבאַרע הילף צו דערהאַלטען דאָס געזונט. עס איז אויך אַ וויכטיגער פאַקטאָר אין באַהאַנדלען קראַנקהייטען. אויב עס ווערט ריכטיג געברויכט, קאָנטראָליערט עס די פאָרשטעלונגס־קראַפט, און איז אַ מעכטיגער מיטעל ווידערצושטעהן און קורירען גייסטיגע און פיזישע קראַנקהייט. דורך אויסאיבען זייער ווי־לענס־קראַפט און אַ ריכטיגער פאַרהעלטניש צום לעבען, קענען קראַנקע טהון אַ סך מיטצואווירקען מיט דעם דאָקטאָר וועגען זייער ערהאָלונג. עס זיינען פאַראַן טויזענטער וואָס קענען געזונט ווערען אויב זיי ווילען. גאָט פאַרלאַנגט ניט אַז זיי זאָלען זיין קראַנק; ער וויל אַז זיי זאָלען זיין געזונט און גליקליך, און דאַריבער זאָלען זיי באַשליסען געזונט צו זיין. פיעלע אינוואַלידען וואָל־טען געקענט אָפּהאַלטען דעם פאָרטשריט פון קראַנקהייט אויב זיי וואָלטען פאַרגעסען אָן זייערע וועהטאָגען און אומבאַקוועמליכקייטען און זיך פאַרנו־מען מיט עטוואָס אַ ניצליכער אַרבייט וואָס איז צוגעפּאַסט פאַר זיי. אַזוי אַרום, און דורך פאַרברענגען פיעל צייט אויף דער לופט און זונען־שיין, וואָל־טען פיעלע אינוואַלידען ווידער געזונט געוואָרען.

קאַפּיטעל 32

# קראַנקהייטען פון דער נאָז

## פאַרקיהלונגען

אַ פאַרקיהלונג אין קאָפּ, אין וועלכער די נאָז איז אָנגעגריפען און ניסט און שנייצט, און וואָס איז אַמאָל באַגלייט פון אַ הוסטען, איז אַ צושטאַנד וועלכער איז אַלעמען צו גוט באַקאַנט אַז מיר זאָלען עס דאַרפען באַשרייבען.

**אורזאַכען:** וואַהרשיינליך זיינען פאַראַן עטליכע פאַקטאָרען וואָס זיינען שולדיג אין אַ פאַרקיהלונג. דער הויפּט־פאַקטאָר זיינען מיקראָבען, אָבער זיי אַליין קענען שאַדען נאָר דאַן ווען דער צושטאַנד פון קערפּער איז גינסטיג דערצו. פיעלע פאַרקיהלונגען זיינען עפּידעמישע וואָס כאַפּען אַרום גאַנצע געמיינשאַפטען, און צוגלייך שטאַרקע און שוואַכע. אַן אַנדער מאָל קומט אַ פאַרקיהלונג דערפון וואָס איינער איז געווען אַרויסגעשטעלט צו קעלט און פייכטקייט, איבעראָנשטרענגונג און שלאָפלאָזיגקייט. אין אַזעלכע פאַלען זיינען שוין די מיקראָבען פון פריהער געווען אין קערפּער, אָבער אַזוי לאַנג ווי דער קערפּער איז שטאַרק קענען די מיקראָבען קיין שאָדען ניט טהון.

עס איז אַלגעמיין באַקאַנט אַז אַ לופט־צוג אין רוקען אָדער הינטען צום האַלז, אָדער צו די פיס קען זיין דער אָנהויב פון אַ פאַרקיהלונג. מע פלעגט אַמאָל דענקען אַז אַזאַ צוג־לופט טרייבט דאָס בלוט צו דער נאָז און פאַראורזאַכט אַזוי אַרום אַן ענטצינדונג פון נאָז, אָבער יעצט איז שוין גענוי באַקאַנט אַז אַ צוג־לופט טרייבט גאָר אַוועק דאָס בלוט פון נאָז, וואָס דאָס גיט די מיקראָבען די געלעגענהייט צו טהון זייער שעדליכע אַרבייט.

ווייטערע פאַקטאָרען זיינען: שוואַכע וויטאַליטעט וואָס קומט פון וואוינען אין איבערגעהיצטע צימערען, מיט קנאַפּע איבונגען אויף דער פרייער לופט; קנאַפּע ווידערשטאַנדס־פעהיגקייט וואָס קומט פון אומריכטיגער שפּייז, איבערעסען, איבערהויפּט פון צוקער, פעטס, פלייש, ניס, און אַנדערע פעהלערען אין דער שפּייז; קראַנקע טאָנסילס און עדענאָידס.

**באַהאַנדלונג:** די אויסזיכטען זיינען אַלעמאָל גוטע, אויב די באַהאַנדלונג איז די ריכטיגע. אויב די באַהאַנדלונג איז ניט די ריכטיגע, קען די פאַרקיהלונג דויערען עטליכע וואָכען און אפילו מאָנאַטען. עס קען אויך אָנברענגען אַנדערע קראַנקהייטען וועלכע זאָלען זיך ענדיגען פאַטאַל.

אויב דער קראַנקער האָט ביז דער קראַנקהייט געגעסען אַ געוועהנליכע קוואַנטיטעט שפּייז, זאָל ער יעצט ענטוועדער עסען וועניגער, אָדער ער זאָל אין גאַנצען ניט עסען איינעם אָדער צוויי מאָלצייטען. אויב ער נעהמט יאָ שפּייז, זאָל עס זיין טרוקענע געטריידע, אָדער פרישע פרוכט צו וועלכע מע דאַרף ניט געברויכען קייע צוקער אָדער קרים.

אין פאַל פון אַ פאַרקיהלונג זאָל מען צוערשט אויסלעערען די געדערים, אפילו ווען די פאַרדייאונג איז נאָרמאַל. גיט אַ קליסטער פון צוויי אָדער דריי קוואָרט וואַסער פון אַ טעמפּעראַטור פון 102 גראַד. דער פּאַציענט זאָל דאָס וואַסער אין זיך איינהאַלטען אַ פיער אָדער פינף מינוט, און ערשט דאַן עס אַרויסלאָזען. דערנאָך גיט אַ קליסטער פון צוויי־דריי פּאַינט וואַסער,

פון 80 ביז 85 גראַד, פאַהרענהייט. גיט ניט קיין הייסערע וואַסער, סיי־דען איהר וועט אויך געבען די קיהלערע, אַז ניט וועט איהר בלויז ערגער מאַ־כען. אויב דער קראַנקער האָט פיבער, זאָל ער נעהמען לייכטע איבונגען אויף דער פרייער לופט, און אונטער די זונען־שטראַהלען.

אַזוי שנעל ווי עס באַווייזט זיך די פאַרקיהלונג, איז זעהר גוט צו געבען אַ מילדע שוויים־באַהאַנדלונג, ווי אַ בלענקעט־איינפּאַקונג, אַ דיך און פיס־איינפּאַקונג, אַ הייסע פוס־באָד, אָדער אַ הייסע וואַנע. (זעהט קאַפּיטעל 5.) דאָס זאָל נאָכגעפאָלגט ווערען פון אַ קורצער קאַלטער איינרייבונג אָדער אַ שוואַם־באָד, אָדער אַ קאַלטען גוס וואַסער. אויב עס ווערט געגעבען אַזאַ הייסע באַהאַנדלונג, איז אומבאַדינגט נויטיג אַז דער פּאַציענט זאָל זיך גלייך לעגען אין אַ וואַרעם בעט און זאָל זיך ניט אַרויס׳שטעלען צו דער קיהלער לופט פון דרויסען נאָך דער באַהאַנדלונג, איידער ער געהט צו בעט. ער זאָל פאַרבלייבען אין בעט וועניגסטענס איבער נאַכט. עס איז פיעל בעסער אין גאַנצען ניט נעהמען די הייסע באַהאַנדלונג, איידער זי יאָ נעהמען און דער־נאָך אַרויסגעהן אין דרויסען, אָדער זיך נעהמען צו דער אַרבייט. אין דער פריה זאָל דער קראַנקער ווידער נעהמען אַ קיהלע באָד.

כדי צו מילדערען די סימפּטאָמען פון בלוט־אָנקלייבונג אין קאָפּ, זאָל מען געבען הייסע און קאַלטע קאָמפּרעסען צום קאָפּ צו דערזועלבער צייט, — קאַלטע הינטערוויילעכטס צום האַלז, און הייסע צום שטערען און געזיכט.

געברויכט ניט קיינע דראָגס צו קורירען אַ פאַרקיהלונג.

אויב די פאַרקיהלונג איז זעהר ערנסט, אָדער זי האַלט אָן אַ לאַנגע צייט, קען זי אָנשטעקען געוויסען לופט־קאַמערלאַך וואָס זיינען פאַרבונדען מיט דער נאָז, און פאַרשאַפען פיעל ליידען. אַזאַ צושטאַנד ווערט אַמאָל פאַלש אָנ־גערופען נעווראַלגיע, מיגרעין, א. ד. ג.. עס שפּירט זיך וועהטאָג אַביסעל העכער פון אויג, לעבען דער נאָז. אונטער אַזעלכע אומשטענדען, אויב די פאַרקיהלונג דויערט אַ לענגערע צייט, זאָל מען רופען אַ קאָמפּעטענטען דאָק־טאָר, אָדער אַ ספּעציאַליסט.

## איינפאַכער כראָנישער נאָז־קאַטאַר

דאָס איז אַ זעהר אַלגעמיינע און דערקוטשענדע קראַנקהייט, וואָס דוי־ערט אַמאָל יאָהרען לאַנג, און ניט זעלטען דאָס גאַנצע לעבען. עס איז אַזוי פאַרשפּרייט אַזוי ווי אונזער ציוויליזאַציע. כאָטש די קראַנקהייט זעלבסט פאַראורזאַכט ניט פיעלע טויטען־פאַלען, לעגט זי אָבער דעם פונדאַמענט פאַר פיעלע אַנדערע קראַנקהייטען. עס קומט ניט פון קלימאַטישע אומשטענדען; עס קומט ניט פון מיקראָבען; עס קומט פון אַן אומהיגיענישען אַרט לעבען. כאָטש עס קומט פון פאַרדייאונגס־שטערונגען, גריפט עס אָבער אָן די שליים־הויטען. עס פאַראורזאַכט מעהרערע פאַלען פון טויבקייט, און רוישען אין די אויערען. עס ערשיינט אין די לופט־רעהרען אַלס אַ בראָנכיטיס, מיט אַ כראָנישען הוסטען; אין בויך ערשיינט עס אַלס אַ מאָגען־ענטצינדונג, א. ד. ג.

אין כראָנישען קאַטאַר ווערט די שליים־הויט ענטוועדער זעהר דיק, אָדער זעהר דין און אויסגעצעהרט. צום אָנהויב איז דער קאַטאַר געוועהנליך אַ פייכטער. אַ סך ליחה ווערט אַרויסגעוואַרפען ענטוועדער דורך דעם גאָרגעל אָדער דורך דער נאָז. דער קאַטאַר קען פּלוצלונג ווערען אַ טרוקענער, און דאַן זאַמעלט זיך אָן אַ סך טרוקענע ליחה אין נאָז. די מעהרסטע קינדער

וואָס האָבען די אָבשייליכע געוועהנהייט צו פּיקען די נאָז, ליידען פון קאַ־טאַר, און די שליים־הויט איז שוין אזוי פארדאָרבען אז זי קען זיך ניט האַל־טען ריין. אויב דער קאַטאַר ווערט פאַרנאַכלעסיגט א לענגערע צייט, מוז די שליים־הויט פאַרדאָרבען און אָפּגעשוואַכט ווערען, וואָס דאָס איז זעהר גינסטיג פאַר דער ענטוויקלונג פון פיעלע קראַנקהייטען, אפילו שווינדזוכט.

עס אין זעהר לייכט פּטור צו ווערען פון א קאַטאַר, איבערהויפּט אין יונגע מענשען. דער דורכשניטליכער יונגער מענש קען פּטור ווערען פון זיין קאַ־טאַר אין עטליכע וואָכען. דאָס מיינט אז אַלע סימפּטאָמען פון דער קראַנק־הייט וועלען פאַרשווינדען אין א קורצער צייט; אָבער עס פאָדערט זיך נאַ־טירליך פיעל מעהר צייט איידער דער קערפּער קען זיין פאָלקאָמען פריי פון דער קראַנקהייט. קאַטאַר איז אַלעמאָל היילבאַר אזוי לאַנג ווי די קראַנק־הייט האָט ניט צושטערט דעם אָרגאַניזם. די מעהרסטע פאַלען זיינען קוּ־רירבאַר; און כמעט יעדער פאַל קען געהאָלפען ווערען, אפילו ווען דער אָר־גאַניזם איז געשעדיגט געוואָרען. ווייטערע אורזאַכען פון קאַטאַר זיינען: ווינד, שטויב, רויך, צו גרויסע קעלט אָדער היץ, גיפטיגע גאַזען, אומריי־נע לופט, אַלקאָהאָל, טאַבאַק, פאַרשפּאַרונג אין דער נאָז, קראַנקע טאָנ־סילס אָדער ערענאָידס, אָפטע פאַרקיהלונגען, אינפלוענזא, היי־פיווער, אָנ־שטעקונגען אין די אויסהוילונגען פון קאָפּ, קנאַפּע איבונגען אויף דער פריי־ער לופט און צו ווייניג זונען־שיין.

באהאנדלונג: ניין צעהנטעל פון אַלע קאַטאַר־פאַלען קומען פון פאַרדייאונגס־שטערונגען, ווי פאַרשטאָפּונג, אָדער אויסערגעוועהנליכע געהרונג (זויער ווערען פון שפּייז) אין מאָגען אָדער אין די געדערים.

דער וואָס ליידעט פון קאַטאַר זאָל ניט טרינקען קיין וואַסער וועהרענט די מאָלצייטען און אויך ניט וועהרענט דריי פיערטעל שטונדע פאַר דעם מאָל־צייט און צוויי שטונדען נאָך דעם מאָלצייט; ער זאָל אויך אויסמיידען לוי־זע שפּייז, און זאָל בלויז טרינקען ריינע וואַסער צווישען די מאָלצייטען, און זאָל אויסמיידען די געקינצעלטע געטרענקע וואָס ווערען היינטיגע צייטען פאַרקויפט רעכטס און לינקס.

נאָר א זעהר קליינע צאָל פעטס, ווי פּוטער, וועגעטאַלע פעטס, מאַיאָ־נעז, גרייוויס און פעטע פלייש זאָל געברויכט ווערען. זיסע שפּייז זאָל גע־נומען ווערען זעהר שפּאָרעוודיג, ווייל זיי פאַרשטאָפּען דעם אָרגאַניזם און פאַראורזאַכען א מין זעלבסט־פאַר'שכור'ונג (אָוטאָ־אינטאָקסיקיישאָן). גע־ווירצען און פּריפּראַוועס ברענגען אָן א קאַטאַר, און דאַרפען דאַריבער אויס־געמיידעט ווערען.

האַלט די געדערים ריין דורך עסען גאַנצע תבואה־שפּייז, ווי גאַנצער ווייץ־ברויט, גרעהעם־ברויט, ברוינע רייז, גאַנצער קאָרן־מעהל ברויט, פאַר־שיידענע „פלייקס“, און פרישע פּרוכט יון וועדזשעטעבלס.

האַלט אויף די מוסקלען און די צירקולאַציע אין מעטיגען צושטאַנד דורך גימנאַסטישע איבונגען אויף דער פרייער לופט און אין דער זונען־שיין, ווע־ניגסטענס צוויי שטונדען טעגליך.

אָטהעמט אין זיך טיף אריין פרישע לופט בייטאָג און ביינאַכט.

האַלט אויף די הויט אין א געזונטען צושטאַנד נעהמענדיג טעגליך א קאַלטע שוואָם־באָד אָדער א קאַלטע וואַנע, נאָכגעפאָלגט פון אן ענערגישער איינרייבונג. נאָז־שפּרייען און שפּריצען מילדערען נאָר די סימפּטאָמען, און

זיינען מעהרערע מאָל די אורזאַכע פון אַ קאַטאַר. אויב עס קלייבט זיך אָן אין נאָז פיעל ליחה אָדער טשעריקלאָך, קען דאָס אויסגעוואַשען ווערען מיט אַביסעל וואַרעמען וואַסער אין וועלכען מע מישט אַריין אַ טהעע־לעפעלע געוועהנליכע זאַלץ צו יעדער פּאַינט וואַסער. נאָך אַזאַ מין וואַשונג איז גוט אויסצושפּריצען די נאָז מיט אַ נייטראַלען מינעראַל־אויל וואָס מע קען קויפען אין אַ דראָג סטאָר.

## דאָס בלוטען פון נאָז



אַ בלוטונג פון נאָז

צו שטילען דאָס בלוטען פון נאָז, בויגט ניט אַרונטער דעם קאָפּ, נאָר האַלט איהם גלייך, און לאָזט דאָס בלוט אַריינרינען אין אַ שיסעלע.

דאָס קומט ענטוועדער פון אַ בלוט־קראַנקהייט, אָדער פון בלוט־געפעס־קראַנקהייט, אָדער פון אַ צו שטאַרקען בלוט־דרוק (האי בלאָד פּרעשור). מעהרסטענס קומט עס פון נאָז־וואונדען וואָס זיינען פאַר־אורזאַכט געוואָרען פון אַ כראָנישען נאָז־קאַטאַר. ווייטער נעהמט זיך עס פון אַ פאַל אָדער שטויס, אָדער פון אַ ברוך פון אונטערשטען טייל פון שאַרבען.

באהאנדלונג: אין מעהרסטע פאַלען קומט די בלוטונג פון מיטעלסטען שייד־וואַנטעל פון נאָז, און עס קען אָפּגעשטעלט ווערען דורך צומאַכען דאָס נאָז־לעכעל מיט דעם גראָבען און מיט דעם צווייטען פינגער, אָדער דורך צולעגען קאַלט וואַסער צום געזיכט און האַלז. די ריכטיגע פּאָזיציע פון איינעם וואָס בלוטעט פון נאָז, איז זעצען זיך אויף אַ שטוהל, האַלטען גלייך דעם קאָפּ, און האַלטען אַ געפעס אונטער דער באָרד, אום אַז דאָס בלוט זאָל אַהין אַריינרינען.

אויב דאָס בלוטען ערשיינט מעהרערע מאָל, זאָל מען דעם קראַנקען באַהאַנדלען פאַר קאַטאַר. פאַר דעם געהן שלאָפען זאָל מען איינשמירען דאָס נאָז־לעכעל מיט אַ זאַלב פון צוויי און אַ האַלב דראַכמעס געליק עסיד, און אַ אונץ וואַזעלין. אויב דער צושטאַנד האַלט אָן, און דאָס בלוטען איז זעהר שטאַרק, זאָל מען גלייך רופען אַ דאָקטאָר. לעגט צו קאַלטעס צום געזיכט און האַלז, און וואַרעמס צו די הענט און פיס. האַלט צו די נאָז צווישען גראָבען און צווייטען פינגער. אויב דאָס בלוט רינט אַראָפּ צום גאָרגעל אויף אַזוי פיעל אַז עס איז אַ געפאַהר פאַר דעם לעבען, דאַן ראָלט צוזאַמען וואַטע אָדער גאַז (מאַרלע) און לעגט עס קעגען ווייכען טייל פון גומען, פעסט קעגען העכסטען פּונקט פון גאָרגעל, און לאָזט אַזוי ביז דער דאָקטאָר קומט.

# קאַפּיטעל 33

# נערווען־קראַנקהייטען

## העפטיגער (עקיוט) נעפראַיטיס (בראַיט'ס דיזיז)

נעפראַיטיס איז אַ ניערען־ענטצינדונג וואָס איז אַלגעמיין באַקאַנט אונטער דעם נאָמען „בראַיט'ס דיזיז“. עס זיינען פאַראַן פיעלע מינים פון אָט דער קראַנקהייט, אָבער מיר וועלען נאָר באַטראַכטען דעם העפטיגען, און דעם כראָנישען מין.

אורזאַכען: אַ שאַרפע, אָנשטעקענדע קראַנקהייט, ווי פּאָקען, סקאַרלאַטינע, טיפוס, מאַלאַריע, דיפטעריט און מאָזלען לאָזען זיך אָפטמאָל אויס מיט אַן ענטצינדונג פון די ניערען. עס איז אַ פאַקט אַז יעדע אָנשטעקונג פון אייטער־מיקראָבען קען פיהרען צו ניערען־ענטצינדונג. ניט זעלטען ענטוויקעלט זיך ניערען־ענטצינדונג פון אַפּענדיסאַיטיס. מאַנכע דראָגס ענטצינדען די ניערען, ווי צ. ב. „פּאָטעסיום קלאָראַיט“, וועלכען מע געברויכט אַלס אַ האַלז־שווענק. אין איין פאַל האָט אַ פרוי פון פיער קינדער איינגענומען טערפּענטין כדי מפּיל צו זיין, און דער טערפּענטין האָט אַזוי שרעקליך ענטצינדען די ניערען, דאָס זייער פונקציע איז אין גאַנצען צושטערט געוואָרען, און מיט פינף טעג שפּעטער זיינען איהרע פינף קינדערלאַך געבליבען מיטערלאָז. שוואַנגערשאַפט איז מעהרערע מאָל די אורזאַכע פון אַ העפטיגער ניערען־ענטצינדונג, איבערהויפּט אין די לעצטע דריי מאָנאַטען. די קראַנקהייט קען טרעפען גאָר אומערוואַרטעט.

סימפּטאָמען: עס איז אָנגענומען ביי פיעלע אַז אַ געלעהמטער רוקען באַדייט אַ ניערען־ענטצינדונג; אָבער דער אמת איז אַז אין די ערגסטע פאַלען פון ניערען־ענטצינדונג פיהלט מען פּראַקטיש קיין וועהטאָג אין דעם רוקען. איינער פון די סימפּטאָמען פון אַ העפטיגער ניערען־ענטצינדונג איז אַן אַלגעמיינע וואַסערזוכט, כאָטש עס זיינען מעגליך אָנגעשוואָלען בלויז די אויגען. קינדער וואָס ליידען דערפון קענען מעגליך האָבען קאָנוואולסיעס, אָבער קאָנוואולסיעס אַליין זיינען נאָך ניט קיין באַווייז פון ניערען־קראַנקהייט. קאָפּ־שמערצען, איבעלקייט און ברעכען זיינען ווייטערע סימפּטאָמען. אַ זעהר שטאַרקער קאָפּ־וועהטאָג קען מעגליך זיין די ערשטע וואָרנונג פון קאָנוואולסיעס אין אַ שוואַנגערער פרוי. עס קען פאַראַן זיין פיבער און גרויסע שוואַכקייט. די ענדערונגען אין דער אורין זיינען זעהר כאַראַקטעריסטיש און אויך וויכטיג. אָבער דיעזע ענדערונגען קענען בלויז אויסגעטייטשט ווערען פון אַן ערפאַהרענעם דאָקטאָר. די אורין איז קנאַפּ, שטאַרק קאָלירט, רויכיג און אפילו בלוטיג. עס איז פאַראַן אין איהר אייוויים (אַלבומען). אייטער, בלוט, און סאָלידע שטאָפען ווערען ענטדעקט דורך דעם מיקראָסקאָפּ. די סאָלידע שטאָפען זיינען שטיקלאַך דינינקע רעהרלאַך פון די ניערען, וועלכע די ענטצינדונג האָט צושטערט און וועלכע ווערען אַרויסגעוואָרפען דורך דער אורין.

אַ שאַרפע ענטצינדונג פון די ניערען קען פאָלשטענדיג אויסגעקורירט ווערען, אַזוי אַז די ניערען זאָלען ווידער ווערען נאָרמאַל ווי אַלעמאָל; אָבער

עס קען אויך טרעפען אַז דער צושטאַנד זאָל ווערען אַ כראָנישער און זאָל אָנהאַלטען עטליכע יאָהר ביז עס קומט דער טויט. אין איינינע פאַלען קומט דער טויט נאָך עטליכע טעג, באַזאָנדערס נאָך אַ סקאַרלאַטינע.

באַהאַנדלונג: אַ שאַרפע ניערען־ענטצינדונג פאָדערט די אויפ־זיכט פון אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר. דראָגס זיינען נוצלאָז. דער וואָס ליי־דעט פון אירגענט אַן ערנסטער אָנשטעקענדער קראַנקהייט זאָל זיך אויסהיטען פון אַ פאַרקיהלונג. ער זאָל רוהען אין בעט און טרינקען פיעל וואַסער. הייסע בעדער און איינפּאַקונגען זיינען ראַטהזאַם. אַ צייטמעסיגע אָפּעראַציע אויף אַפּענדיסאיטיס וועט פאַרמיידען די ענטוויקלונג פון ניערען־ענטצינ־דונג. אַן ערפאַהרענער דאָקטאָר וועט פאַרשטעהען ווי אַזוי צו פאַרמיידען ניערען־ענטצינדונג אין אַ שוואַנגערער פרוי. זי דאַרף לאָזען וויסען דעם דאָקטאָר שוין אין דריטען אָדער פיערטען מאָנאַט פון איהר שוואַנגערשאַפט, ווייל אַזוי אַרום קען זי אויסמיידען ניערען־קאָמפּליצירונגען. צו אָפט פאַר־לאָזט מען זיך אויף אַן אַקושערקע, אָדער מע רופט דעם דאָקטאָר ערשט ווען די פרוי געהט צו קינד. אַ שטאַרקער קאָפּ־וועהטאָג, געשוויר פון גע־זיכט און הענט, איבעלקייט און ברעכען ווערען פאַרזעהן ביז די קאָנוואול־סיעס קומען אָן, און די פרוי שטאַרבט, אָדער די ניערען ווערען מעהר־ווע־ניגער געשעדיגט אויף שטענדיג. די שפּייז פאַר ניערען־ענטצינדונג זאָל ווי ווייט מעגליך באַשטעהן בלויז פון מילך.

## כראָנישע ניערען־ענטצינדונג

אורזאַכען: כראָנישע ניערען־ענטצינדונג קען קומען פון אַ שאַר־פער ניערען־ענטצינדונג וואָס פאַרהיילט זיך ניט, אָדער עס קען קומען באַ־האַלטענערהייט פון אַ דויערהאַפטיגער אָנשטעקונג אָדער אויפרעגונג פון כע־מישע שטאָפען, ווי, למשל, אַלקאָהאָל. דער שאָדען וואָס די קאָנוואול־סיעס פון שוואַנגערשאַפט טהון אָן די ניערען, איז אָפטמאָל אַ כראָנישער, און ער ענטוויקעלט זיך ווייטער.

סימפּטאָמען: די סימפּטאָמען פון כראָנישער ניערען־ענטצינ־דונג זיינען אין פיעלע פאַלען אומקלאָר. דער ליידענדער ווייסט ניט אַז ער ליידעט פון אַן ערנסטער ניערען־קראַנקהייט. די צופעליגע ענטדעקונג פון הויכען בלוט־דרוק קען זיין דער ערשטער סמן פון ניערען־אומפעהיגקייט. עס טרעפט מעהרערע מאָל אַז ניערען־קראַנקע לאָזען זיך אונטערזוכען און געפי־נען אויס אַז זייער בלוט־דרוק איז כמעט צוויי מאָל גרעסער פון נאָרמאַלען. קאָפּ־שמערצען, פאַרלוסט פון געוויכט, שוואַכקייט, קורצער אָטהעם, און שוואַכע ראיה זיינען כאַראַקטעריסטישע צייכענס פון אַ כראָנישער ניערען־קראַנקהייט. די פרעמדע שטאָפען אין דער אורין זיינען ניט אַזוי צאָלרייך ווי אין אַ שאַרפער ניערען־ענטצינדונג. עס איז פאַראַן אַ סך העל־קאָלירטע אורין פון נידריגען ספּעציפישען געוויכט (זעהט זייטע 15). מעגליך אַז עס איז ניט פאַראַן קיין איי־שטאָף (אַלבומען), און נאָר אַ קליין ביסעל סאָלידע שטאָפען. יעדע פערזאָן וואָס גיט אַרויס פון זיך מעהר ווי צוויי קוואָרט אורין וועהרענט 24 שטונדען, דאַרף זיך לאָזען אונטערזוכען פון אַ דאָקטאָר צו באַשטימען צי ער ליידעט פון אַ כראָנישער ניערען־קראַנקהייט.

דיעזע קראַנקהייט לאָזט זיך ענדליך אויס מיט דעם טויט. עס קען אָנ־האַלטען פון צוויי ביז צוואַנציג יאָהר. דער טויט קען פאַראורזאַכט ווערען

ענטוועדער פון אורעמיע, אָדער אַפּאָפּלעקסיע, אָדער פון האַרץ־שלאָג. אור־עמיע איז אַ פאַרגיפטונג וואָס קומט פאָר אין בלוט פון די שטאָפען וואָס די קראַנקע ניערען האָבען פאַרפעהלט אַרויסצואוואַרפען דורך דער אורין. די אורעמיע דריקט זיך אויס אין קאָנוואולסיעס און היהנער־פלעט (לעטאַרגיע). אין היהנער־פלעט ווערט דער קראַנקער מעהר־וועניגער באַטויבט, שלאָפט איין און געהט אויס שטילערהייט. די אַפּאָפּלעקסיע קומט דערפון וואָס עס פּלאַצט אין מאַרך אַ בלוט־אַרטעריע וואָס איז צו שוואַך צו פאַרטראָגען דעם הויכען בלוט־דרוק וואָס די קראַנקהייט פאַראורזאַכט. דער האַרץ־שלאָג קען קומען אומערוואַרטעט, נאָך אַ גרויסער פיזיישער אָנשטרענגונג, אָדער גלאַט דער־פון וואָס דאָס האַרץ איז מיד פון פּאָמפּען בלוט אונטער אַ צו הויכען דרוק. וואַסערזוכט פון די פיס און קנעכלען, קורצער אָטהעם, און אַסטמאַ קענען אויך קומען פון האַרץ־שוואַכקייט. די לעצטע שטופע פון ניערען־קראַנקהייט קען דויערען אַ יאָהר אָדער מעהר.

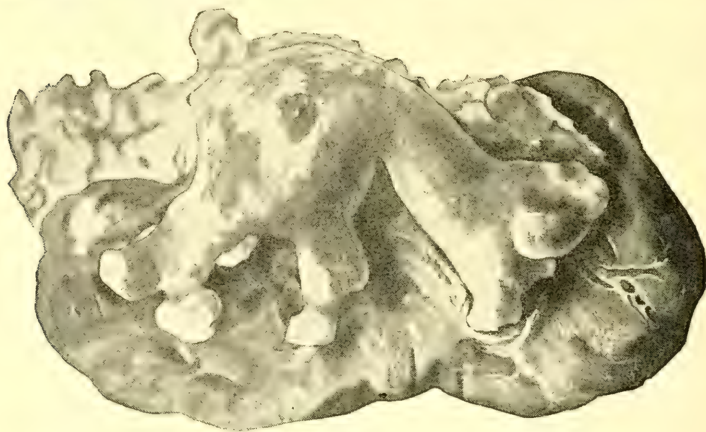
באַהאַנדלונג: די הויפּט־באַהאַנדלונג פאַר אַזאַ צושטאַנד זיי־נען היגיענישע מיטלען, ווי שפּייז, רוה און פיזישע איבונגען. אַ פּערזאָן וואָס ליידעט פון כראָנישער ניערען־קראַנקהייט דאַרף אויסמיידען פאַרקיה־לונג. גייסטיגע אָדער פיזישע אָנשטרענגונג זאָל ווי ווייט מעגליך געמינ־דערט ווערען. דער קראַנקער זאָל האָבען פיעל רוה, פרישע לופט און וואַ־רעמע (ניט הייסע) בעדער. אַ באָד וועהרענד דרייסיג מינוט פון 97 אָדער 98 גראַד, איז זעהר גוט. טרינקען פיעל וואַסער העלפט באַדייטענד. די מילכיגע שפּייז דאַרף זיין די הויפּט־שפּייז. אייער זאָלען געגעסען ווערען שפּאָרעוודיג. געטריידע און פרוכט זיינען ערלויבליך. די געדערים מוזען געהאַלטען ווערען אָפען דורך אַן אָפּפיהר־מיטעל, אויב נויטיג, ווי, צ. ב. פאַראַפין־אויל. אַ דאָקטאָר זאָל באַזוכט ווערען פון צייט צו צייט, כדי דער קראַנקער זאָל וויסען ווי אַזוי ער דאַרף זיך אויפפיהרען.

## שטיינער אין די ניערען

שטיינער אין די ניערען זיינען אַ גאַנץ אָפטע ערשיינונג.

אורזאַכען: די הויפּט־אורזאַכע איז אַן ענטצינדונג פון ניער־בע־קען. פאַרשיידענע זאַלצען פון דער אורין ווערען ניט צולאָזען, און פון זיי ווערט געשאַפען אַ שטיינדעל. אַזעלכע שטיינדלאַך קענען זיין איינס אָדער מעהרערע, און קענען טרעפען אין איינער אָדערביידע ניערען. אויב זיי זיי־נען זעהר קליין, קענען זיי נאָך ווי עס איז דורכגעהן דעם אורין־קאַנאַל מיט מעהר־וועניגער וועהטאָג, און אַרויס דורך דער אורין. דאָס פּאַסירט וואַהר־שיינליך מיט די מעהרסטע ניערען־שטיינדלאַך. אויב אַ שטיינדעל פאַר־בלייבט אין דעם בעקען פון דער ניער, האַלט זיך עס אין איין פאַרגרעסערען. מאַנכע שטיינער זיינען גרויס ווי אַן היהנער־איי. צייטענווייז ענטוויקעלט זיך אַ שטיין וואָס פאַרנעהמט דעם גאַנצען ניער. שטיינער קענען בלייבען ליעגען אין דער ניער יאָהרען לאַנג אומפאַרדאַכטיגטערהייט. אַ שטיין וואָס בלייבט ליעגען אין דער ניער וועט זי ענדליך צושטערען. צוערשט ענטווי־קעלט זיך דאָס שטיינדעל פון דער ענטצינדונג פון ניער־בעקען, און דערנאָך האַלט דאָס שטיינדעל אויף די ענטצינדונג ביז די ניער איז צושטערט. עס איז מעגליך אַז דאָס טרינקען פון האַרטען וואַסער האָט עפּעס אַ שייכות מיט דער ענטוויקלונג פון ניערען־שטיינער.

ס י מ פ ט אָ מ ע ן : די סימפּטאָמען פון שטיינער אין ניער זיינען אַמאָל גאַנץ אומבאַדייטענד. עס איז אפילו מעגליך אַז די גאַנצע ניער זאָל צושטערט ווערען איידער דער קראַנקער זעהט זיך אַרום אַז ער דאַרף אַ דאָקטאָר. דאָך זיינען אַלעמאָל פאַראַן געוויסע צייכענס פון ניערען־שטיינער. עס שפּירט זיך אַ צו אָפטער פאַרלאַנג צו לאָזען די אורין, הויפּטזעכליך נאָך אַן אָנשטרענגונג, אָדער נאָך אַ רייזע איבער אומגלאַטע וועגען. אויב דער שטיין שפּאַרט זיך דורכצוגעהן דורך דעם אורין־קאַנאַל פיהלט מען פּלוצלונג אַן אומגעהייערען וועהטאָג, איבערהויפּט אויב דאָס שטיינדעל איז שפּיציג



אַ פאַרצווייגטער שטיין אין אַ קראַנקער ניער

אָדער צו גרויס פאַר דעם קאַנאַל. דער וועהטאָג וואָס קומט פון אַזאַ לאַגע איז דער ערגסטער וואָס דער מענש קען אויסשטעהן. דער וועהטאָג קען זיין אין רוקען אָדער אין דער זייט, אָבער מעהרסטענס אין בויך, און שיסט אָפטמאָל אַרונטער צום בלעדער און אורין־קאַנאַל. דער וועהטאָג קען דויערען עטליכע מינוט, ביז עטליכע שטונדען, אָדער אפילו טעג. וועהרענט אַט דיעזע אָנגריפע פון וועהטאָג, ווילט זיך אָפט לאָזען די אורין. די שמערצען קענען אַמאָל זיין בלויז אין בלעדער, אַזוי דאָס דער קראַנקער און דער דאָקטאָר דענקען אַז די קראַנקהייט איז אין דעם בלעדער.

דער וועהטאָג וואָס קומט דערפון וואָס דאָס שטיינדעל שפּאַרט זיך דורך דעם אורין־קאַנאַל, קען אַמאָל פּלוצלונג אויפהערען. די אורין ענטהאַלט אייטער און בלוט. דאָס שטיינדעל קען זיין צו גרויס פאַר דעם אורין־קאַנאַל און בלייבט דאַריבער פאַרהאַלטען אין ניער־בעקען. אין אַזאַ פאַל זיינען די סימפּטאָמען אומבאַשטימטע וועהטאָגען אין דער זייט, און דער אָפטער גלוסטען צו לאָזען די אורין. דער שטיין קען פאַרשפּאַרען דעם אורין־קאַנאַל און פאַרשאַפען גרויסע שמערצען. הויכער פיבער און קעלט קענען אויך אָנוועזענד זיין. דער וועהטאָג פון די ניערען־שטיינער קען זיך שפּירען אויף דער אַנדערער זייט קערפּער, אָבער דאָס טרעפט זעהר זעלטען.

אויב עס זיינען פאַראַן שטיינער אין ביידע ניערען צו דערזעלבער צייט,

איז דער צושטאַנד זעהר ערנסט. איין ניער קען מעגליך זיין גענצליך צושטערט, וועהרענט די צווייטע קען זיין נוצלאָז דערפון וואָס אַ שטיין האָט פֿאַרשפּאַרט דעם אורין־קאַנאַל. אַזאַ צושטאַנד שאַפּט אַן אורעמישע פֿאַרגיפֿטונג. עס טרעפט ניט זעלטען אַז איינער זאָל האָבען נאָר איין טעטיגע ניער, און אויב אַ שטיין זאָל זיך ענטוויקלען אין אָט דער ניער, איז די לאַגע באמת אַ טרויעריגע. נאָר אַן עהרענהאַפטער ספּעציאַליסט אויף געשלעכטליכע אורין־קראַנקהייטען זאָל גערופען ווערען אין אַזאַ פֿאַל, אום אַז ער זאָל מאַכען אַן אויספיהרליכע אונטערזוכונג און נעהמען אַן עקס רעי בילד פון די ניערען און די אורין־קאַנאַלען, כדי צו קענען באַשטימען די צאָל, גרויס, פֿאָרם און אָרט פון די שטיינער.

באַהאַנדלונג: קיין מויל־מעדיצין קען ניט צולאָזען די שטיינער אין די ניערען. טרינקען אַ סך ווייכע, דיסטיליזירטע וואַסער קען אפשר העלפען אויסוואַשען קליינינקע שטיינדעלאַך. מעהרסטע שטיינדעלאַך ווערען אָפּגעפיהרט איידער זיי ווערען גרויס גענוג צו פֿאַרשפּאַרען פֿאָלשטענדיג די אורין־קאַנאַלען; אָבער ווען די עקס רעי בילדער ווייזען אָן אַז עס איז פֿאַראַן אַ גרויסער שטיין וואָס קען ניט דורכגעהן דעם קאַנאַל, אָדער וואָס ליעגט דאָרט פֿאַרשפּאַרט, איז דער איינציגער מיטעל אַן אָפּעראַציע. אין די הענט פון אַ געניטען כירורג זיינען די אויסזיכטען נאָך אַזאַ אָפּעראַציע זעהר גוטע. אויב עס זיינען פֿאַראַן שטיינער איןביידע ניערען, איז די לאַגע פיעל ערגער, אָבער אַן אָפּעראַציע איז אומפֿאַרמיידליך. אין מעהרסטע פֿאַלען קען מען די שטיינער אַרויסנעהמען און רעטען די ניער, אָבער אַנדערע מאָל איז שוין די ניער אַזוי פֿאַרדאָרבען אַז מע מוז זי אַרויסשניידען.

נאָכדעם ווי מען האָט די שטיינער אַרויסגעשניטען פון דער ניער און דעם אורין־קאַנאַל, זאָל דער קראַנקער טרינקען אַ סך ווייכע, דיסטיליזירטע וואַסער, וואָס וועט פיעל העלפען דער פֿאָלקאָמענער אויסקורירונג.

די באַהאַנדלונג וואָס ווערט אָנגעוויזען אין דיעזען קאַפּיטעל פֿאַר ענטצינדונג פון ניער־בעקען, זאָל אויך דאָ פּינקטליך אָנגעווענדעט ווערען. אויב מע טהוט דאָס ניט, איז פֿאַראַן אַ מעגליכקייט אַז עס זאָלען זיך ענטוויקלען פרישע שטיינער. וועגען שווינדזוכט פון די ניערען, זעהט קאַפּיטעל 26.

# קראַנקהייטען פון בלעדער

## בלעדער־ענטצינדונג (סיסטאַיטים)

בלעדער־ענטצינדונג קומט געוועהנליך פון אַן אָנשטעקונג, אָבער עס טרעפט קיינמאָל ניט זעלבסטשטענדיג. די מעהרסטע אַזוי־גענאַנטע „בלעדער־ענטצינדונגען" קומען פון קראַנקהייטען העכער פון פון בלעדער, ווי ענטצינדונג פון דעם ניער־בעקען (פּאַיעלאַיטים), שטיינער, וואונדען און שווינדזוכט פון די ניערען. ניט זעלטען ווערט דער בלעדער באַהאַנדעלט אַ שטיק צייט פאַר בלעדער־ענטצינדונג, ווען דער אמת'ער טראָבעל איז גאָר כמעט אַ האַלבען יאַרד ווייטער, אין איינעם אָדערביידע ניערען. דער בלעדער ווערט אַמאָל מאָנאַטען לאַנג געוואַשען פאַר בלעדער־ענטצינדונג, וועהרענט די אמת'ע אורזאַכע פון די בלעדער־סימפּטאָמען איז גאָר אַ שטיין אין דער ניער, אָדער ניערען־שווינדזוכט. עס איז וואַהרשיינליך אַז זעלבסטשטענדיגע ניערען־קראַנקהייט טרעפט פּופּציג מאָל אָפטער איידער אַ בלעדער־ענטצינדונג.

אורזאַכען: אַן ענטצינדונג פון בלעדער קען קומען נאָך אַן ענטצינדונג פון ניערען־בעקען. שווינדזיכטיגע ניערען פאַראורזאַכען אַלעמאָל אַ שווינדזיכטיגע בלעדער־ענטצינדונג. די קראַנקהייט ענטוויקעלט זיך פון אַ פאַרשפּאַרונג פון דער אורעטראַ (דורך וועלכער די אורין פליסט אַרויס פון בלעדער), ווי אַ סטריקטשור, אָדער אַ פאַרגרעסערטע פּראָסטאַטאַ אין מענער.

סימפּטאָמען: אַ ברענען ביים לאָזען די אורין, מיט אייטער, און אפשר בלוט אין דער אורין. דער קרבן קען האָבען אַ שטענדיגען פאַרלאַנג צו לאָזען די אורין, און פאַרזוכט עס יעדע פינף אָדער צעהן מינוט. אַ געוועהנליכער פאַל ווערט אויסגעקורירט אין אַ וואָך אָדער צוויי. אויב אָבער די קראַנקהייט קומט פון אַ סטריקטשור פון דער אורעטראַ, דאַן קען די קראַנקהייט מעגליך אָנהאַלטען אַ לענגערע צייט, און קען קורירט ווערען ערשט דאַן ווען די פאַרשפּאַרונג איז באַזייטיגט געוואָרען. שווינדזיכטיגע בלעדער־ענטצינדונג איז איינע פון די ערגסטע און איינגעשפּאַרטסטע בלעדער־ענטצינדונגען. עס פאָלגט אַלעמאָל נאָך אַ ניערען־שווינדזוכט. די קראַנקהייט אין די ערגערע גראַדען צווינגט איינעם לאָזען די אורין יעדע צעהן אָדער פופצעהן מינוט בייטאָג און ביינאַכט. דאָס ברענען און די אָפּטע באַגעהרען צו לאָזען די אורין זיינען כמעט אומערטרעגליך. די ליידענדע פאַרדיענען באמת מיטלייד.

אַן אונטערזוכונג פון דער אורין וועט אַנטפּלעקען אייטער, און אַ סך מאָל אויך בלוט. פאַר אַ גרינדליכער אונטערזוכונג ווערט געברויכט דער אינסטרומענט וואָס רופט זיך „סיסטאָסקאָפּ", אָהן וועלכען די אונטערזוכונג און די באַהאַנדלונג קענען ניט פּינקטליך געגעבען ווערען.

באַהאַנדלונג: רוה אין בעט, אויסשליסליכע מילך־שפּייז און טרינקען אַ סך וואַסער, איז די אַלגעמיינע באַהאַנדלונג. דער דאָקטאָר וועט

אפשר חוץ דעם אויך געבען אַלקאַלי־שטאָפען און אַנטיסעפּטישע אורין־מיטלען. הייסע מיטלען איבער דעם בלעדער און הייסע זיץ־בעדער זיינען מאַנכע מאָל ראַטהזאַם. אַ שווינדזוכטיגע בלעדער־ענטצינדונג פאָדערט אַז מע זאָל אַרויסשניידען די שווינדזיכטיגע ניער, און אַז דער דאָקטאָר זאָל דעם פּאַציענט לאָזען וויסען אַז ער קען ערוואַרטען „בלעדער־טראָבעל" וועהרענט איין יאָהר אָדער צוויי.

אויב די ענטצינדונג קומט פון אַ שטיין אין בלעדער וואָס קען ניט אַרויס פון דער אורעטראַ, וועט דער צושטאַנד אָנהאַלטען ביז דער שטיין ווערט אַרויסגענומען. אויב די ענטצינדונג ווערט פעראורזאַכט פון אַ סטריקטשור אין דער אורעטראַ, וועט דער צושטאַנד זיך מעגליך פאַרציהען ביז די סטריקטשור איז פאַרהיילט. אַ בלעדער־ענטצינדונג וואָס נעהמט זיך פון אַ פאַרגרעסערטער פּראָסטאַטאַ אין עלטערע מענשען קען ניט געמילדערט ווערען סיידען די שטערונג ווערט באַזייטיגט. אמאָל איז נויטיג אויסצואוואַשען דעם בלעדער, אָבער דאָס זאָל געטוהן ווערען פון אַן ערפאַהרענעם דאָקטאָר, אָדער פון אַ נוירס וואָס איז גרינדליך באַקאַנט מיט די דעטאַלען פון כירורגישער טעכניק. אַלזאָ אין אַלגעמיין באַשטעהט די באַהאַנדלונג פון בלעדער־ענטצינדונג אין באַהאַנדלען די אורזאַכען דערפון, העכער אָדער נידעריגער פון דעם בלעדער.

## געשוויר־אָנוואוקסען (טומאָרס)

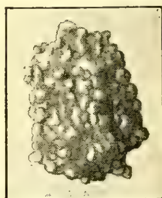
טומאָרס אין בלעדער זיינען אַ זעלטענע ערשיינונג. קענסער איז אפשר דער אַלגעמיינסטער מין בלעדער־טומאָרס, און נעהמט זיך אָפטמאָל פון אַ פּראָסטאַטישען קענסער אין מענער, קענסער פון מוטער־לייב אין דער פרוי. עס טרעפען אויך אַנדערע מינים געשווירען, ווי באַראָדאַוועס (פּאַפּילאָמע), איינציגוויז, אָדער מעהרערע מיט אַמאָל. אָפטמאָל ווערען אָט די באַראָדאַוועס קענסעריש נאָך אַ געוויסער צייט.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : די סימפּטאָמען פון בלעדער־טומאָרס זיינען: בלוטיגע אורין אָדער שטערונג אין דעם לאָזען די אורין. דאָס בלוטען פון בלעדער קען אַמאָל זיין אַזוי ערנסט אַז עס זאָל שטעלען אין געפאַהר דאָס לעבען איבער דעם צו גרויסען בלוט־פאַרלוסט.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : די באַהאַנדלונג איז אַ כירורגישע. עס איז ניט פאַראַן קיין מיטעל פאַר קענסער פון בלעדער, סיידען מע כאַפּט זיך אין צייט. אַ טייל פון בלעדער אָדער אפילו דער גאַנצער בלעדער קען אַרויסגעשניטען ווערען איבער קענסער אין די ערשטע שטופען. אַנדערע געשווירען זאָלען ווערען גלייך אַרויסגעשניטען אָדער אויסגעברענט ווערען. די באַראָדאַוועס האָבען די אייגענשאַפט אויפצואוואַקסען אויף דאָס ניי. נעהמט מען אַרונטער איינע אָדער צוויי, וואַקסען אין אַ מאָנאַט אַרום אויס אַ דוצען אויף זייער אָרט, און פון די דאָזיגע וואַקסען אויס נאָך מעהר. זיי זיינען איבער־הויפּט געפעהרליך ווייל זיי האַלטען אין איין בלוטען. מען האָט שוין צוליעב די באַראָדאַוועס אַרויסגעשניטען אַ גאַנצען בלעדער, און דער פּאַציענט האָט איבערגעלעבט די אָפּעראַציע און זיך געלעבט פאַהעלטניסמעסיג גאַנץ באַקוועם, ביז עפּעס אַן אַנדערע קראַנקהייט האָט איהם פּלוצלונג אָנגעגריפען, און האָט זיך אויסגעלאָזען פאַטאַל.

## שטיינער אין בלעדער

שטיינער אין בלעדער זיינען פאַרהעלטניסמעסיג אַן אָפּטע ערשיינונג, אָפּטער אין מענער איידער אין פרויען. די קורצע, אָבער דיקע אורעטראַ אין פרויען גיט מעהר מעגליכקייט די שטיינער אַרויסצוגעהן מיט דער אורין איידער אין מענער. די צאָל שטיינער קען זיין איינער אָדער מעהרערע. זייער גרויס קען גרייכען אַזש ביז ווי אַ גענזען איי. בעפאָר די שטיינער איז אַלעמאָל פאַראַן אַן ענטצינדונג פון דעם אורין־קאַנאַל. פיעלע בלעדער־שטיינער קומען פון אַ ניער, אָבער זיי קענען זיך אויך ענטוויקלען אין דעם בלעדער גופא. אַן ענטצינדונג פון בלעדער צוזאַמען מיט אַ טיילווייזער פאַרשטאָפּונג פון דער אורעטראַ, איז גינסטיג פאַר דער ענטוויקלונג פון בלעדער־שטיינער. דיעזע שטיינער קענען זיך ענטוויקלען אין קינדער אוי ווי אין ערוואַקסענע מענשען. אַ קליין שטיינדעל קען פאַראורזאַכען מעהר אומבאַקוועמליכקייט איידער אַ גרויסער שטיין.


בלעדער־שטיין

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : אָפּטער, און מאַנכע מאָל שמערצהאַפטיגער לאָזען פון דער אורין. אַ קליין שטיינדעל קען אַריינפאַלען אין מויל פון דער אורעטראַ וועהרענט דעם אורינירען, און פּלוצלונג אָפּהאַלטען די אורין, פאַרשאַפענדיג גרויסע וועהטאָגען. די וואָס ליידען פון אַזעלכע שטיינער בויגען זיך אינסטינקטיוו אָן אויף פאָרווערטס וועהרענט דעם לאָזען די אורין, אום אַז דאָס שטיינדעל זאָל דורך דער קראַפט פון גראַוויטאַציאָן זיך ווידער צוריק אַרויסקייקלען פון מויל פון דער אורעטראַ. דער מיקראָסקאָפּ ענטדעקט אייטער און אפשר אויך בלוט אין דער אורין. די עקס־רעי וועט אָנווייזען די מעהרסטע שטיינער אין בלעדער. דער „סיסטאָסקאָפּ" וועט אַנטפּלעקען זייער גרויס, זייער פאָרם און זייער צאָל.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : קיין מעדיצין וואָס מע נעהמט אין מויל קען ניט צולאָזען די שטיינער. אין מאַנכע פאַלען קען מען אַריינשטעקען געוויסע אינסטרומענטען אין בלעדער וואָס זאָלען צוברעכען די שטיינער אויף שטיקלאַך, וואָס קענען דאַן אַרויסגעוואַשען ווערען. די מעהרסטע שטיינער קען מען אַרויסנעהמען נאָר דאַן ווען מע שניידט אויף דעם בלעדער. אַזעלכע אָפּעראַציעס האָט מען שוין געמאַכט מיט הונדערטע יאָהרען צוריק. דאָס בעסטע איז צו באַזייטיגען דעם שטיין אַזוי שנעל ווי ער איז ענטדעקט געוואָרען, ווייל אַז ניט וועט ער גרעסער ווערען און וועט אָנהאַלטען די אָנשטעקונג, וואָס שטעלט אין געפאַהר דאָס גליק און אפשר אויך דאָס לעבען פון קראַנקען.

## אומקאָנטראָל איבער דער אורין

דאָס איז אַ גאַנץ אַלגעמיינע ערשיינונג וואָס לאָזט זיך באַהאַנדלען אין מעהרסטע פאַלען. אין פרויען קומט עס אָפּטמאָל פון אַ שעדיגונג וואָס זיי האָבען געליטען וועהרענט דעם געבעהרען. די מוסקלען וואָס קאָנטראָלירען דעם פלוס פון דער אורין זיינען לויז און דאַריבער האַלט די אורין אין איין טריפען. די איינציגע האָפענונג אין אַזעלכע פאַלען איז אַן אָפּעראַציע.

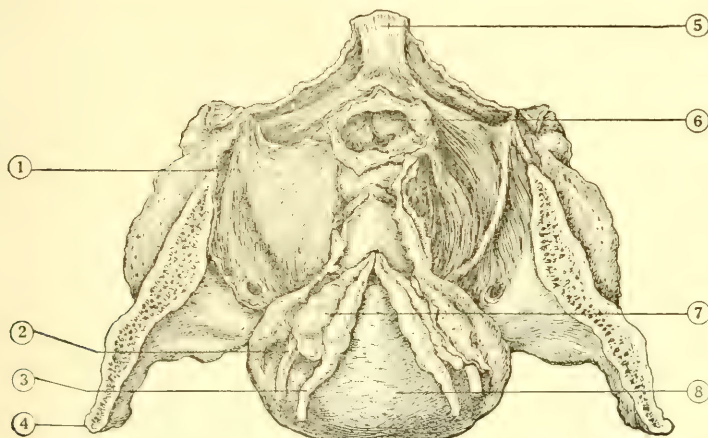
אַמאָל טרעפט אָט דער פאַל אין פרויען אין די פיערציגער אָהן אַ באַוואוסטער אורזאַכע. די פרוי דערשפּירט אַז נאָך אַן אָנשטרענגונג טריפען

ארוים עטליכע טראָפּען אורין. דער צושטאנד ווערט אלץ ערגער, ביז עס האלט שוין אזוי וויט אז יעדעס מאָל וואָס זי הוסט, לאכט, אָדער ניסט, פארליערט זי עטוואָס אורין. דיעזער צושטאנד קען געהאָלפען ווערען מע־דיציניש; אויב דאָס פארפעהלט צו העלפען, וועט אן אפּעראציע יאָ העלפען.

אין מענער איז די אלגעמיינע אורזאכע פון אזא צושטאנד א פארגרעסער־טע פּראָסטאטא. די פּראָסטאטא שטערט דעם בלעדער זיך אויסצולעהרען ווי עס דארף צו זיין; און אלס דער בלעדער ווערט פאנאנדערגעצויגען, שפּירט זיך מעהר אָדער ווייניגער טריפען פון דער אורין. די הויפּט־באהאנד־לונג אין אזא פאל מוז אויך זיין א כירורגישע אָפּעראציע.

עס זיינען אויך פאראן נערוועזע אורזאכען פאר אָט דעם צושטאנד, ווי צ. ב. „לאָקאָמאָטאָר עטעקסיע" (פארלוסט פון נערוועך־קאָנטראָל), ווייכער מארך (פעריסיס), שווינדזוכט פון רוקען, א. ד. ג. די באהאנדלונג מוז זיך רעכענען מיט די דאָזיגע אורזאכען.

דער צושטאנד טרעפט אויך אין היסטערישע און פּסיכאָפּאטישע קראנ־קע. אין אזעלכע פאלען שפּיעלט פּסיכאָלאָגיע א וויכטיגע ראָל.




דער מאנליכער בעקען געזעהן פון אויבען. דער בלעדער איז אָנגעבויגען אויף פאָרווערטס כדי צו ווייזען זיין הינטער־טייל.

1. הינטערשטער ראנד פון היפטען־ביין
2. אורין־רעהר אויס דער ניער
3. זאָמען־לייטער
4. פאָדערשטער ראנד פון היפטען־ביין
5. אונטערשטער ענד פון דעם רוקען־ביין
6. הינטערלייב (רעקטום)
7. זאָמען־בלעזעל
8. דער בלעדער, ווי ער זעהט אויס פון אונטען

קאַפּיטעל 35

# קראַנקהייטען פון די ווייבליכע געשלעכטס־אָרגאַנען

## די אַרויסזעצונג פון מוטער־לייב

דאָס מוטער־לייב ווערט געהאַלטען אין אָרט דורך ליגאַמענטען, אָדער שטריקלאַך, דורך שטיצונגס־געוועבען פון אונטען, דורך מוסקלען פון צווישען מוטער־שייד און דער הינטערשטער קישקע, דורך דעם דרוק אין דער העהל פון בויך, און דורך פעטס וואָס געפינט זיך אין די געוועבען פון דיך. אויב דאָס מוטער־לייב ווערט אַרויסגערוקט פון איהר אָרט, ווערט עס אָנגערופען אַרויסרוקונג, אָדער אַרויסזעצונג. די אַרויסרוקונג קען זיין אויף פאָרווערטס אָדער ריקווערטס, אַרויף אָדער אַראָפּ, רעכטס אָדער לינקס א. ד. ג.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : די סימפּטאָמען ווענדען זיך אָן דער פּאָזיציע פון מוטער־לייב. אויב עס איז פאַררוקט אויף ריקווערטס, ווערען אפשר פאַרדרעהט די ברייטע ליגאַמענטען, וואָס דאָס פאַראורזאַכט אַ בלוט־אָנקלייבונג אין די רעהערען און אייער־שטאָק. זיי ווערען אַריינגעשלעפּט אין דער העהל פון רוקען־קרייץ (סעקרום).˙ פון דער ענטצינדונג ווערען צוזאַמענגעקלעפּט עטליכע טיילען, און אַזוי אַרום ווערט פאַרוויקעלט דער גאַנצער דיך. עס קען פּאָרקומען אַן איבערמעסיגע מענסטרואַציע מיט מעהר־וועניגער וועהטאָג, אָבער דער פּעריאָד פון דער מענסטרואַציע ווערט זעלטען ווען געביטען. ווייטערע סימפּטאָמען זיינען: רוקען־וועהטאָג, געוועהנליך איבער'ן רוקען־קרייץ, און וועהטאָג אין העכסטען טייל פון קאָפּ. עס קומען אויך אַמאָל פאָר שטערונגען אין בלעדער און אין דער הינטערשטער קישקע, איבערהויפּט ווען דאָס מוטער־לייב איז גרויס און דריקט אויף די דערמאָנטע טיילען. אַ ווייסער אויספלוס (לוקאָריע) איז פאַראַן אין מעהרסטע שלאַפקייטען פון מוטער־לייב און האָט דאריבער קיין אויסערגעוועהנליכע באַדייטונג.

דאָס אַרויספאַלען פון מוטער־לייב, — אַ צושטאַנד אין וועלכען דאָס מוטער־לייב, און אַמאָל אויך אַ טייל פון בלעדער און הינטערשטער קישקע, שטעקט אַרויס דורך דער מוטער־שייד, טרעפט גאַניץ אָפט נאָך דעם ווי עס הערען אויף די מענסטרואַציעס. פאַרלוסט פון געוויכט, אָפּשוואַכונג פון די ליגאַמענטען, און פאַרנאַכלעסיגטע איבעררייסונגען זיינען די אורזאַכען.

אַן אַרויסרוקונג קען אָפּטמאָל זיין די אורזאַכע פאַרוואָס אַ פרוי ווערט ניט שוואַנגער; און אויב זי ווערט אפילו יאָ שוואַנגער, קען זי מעהרערע מאָל מפּיל זיין.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : אויב מע שפּירט ניט קיינע אומאַנגענעהמע סימפּטאָמען, זאָל דער פּאַציענט ניט זאָרגען וועגען דעם צושטאַנד, נאָר זי זאָל זיין אונטער דער אויפזיכט פון אַן ערפאַהרענעם דאָקטאָר, כדי צו פאַרמייַדען יעדע מעגליכע פאַרשלימערונג.

פאַרשיידענע מעכאַנישע איינריכטונגען געבען מאַנכע מאָל צייטווייליגע מילדערונג דערמיט וואָס זיי האַלטען דאָס מוטער־לייב מעהר־וועניגער אין

אָרט. צווישען אַזעלכע איינריכטונגען וועלען מיר דערמאָנען אַ „טאַמפּאָן“, אַ באַל פון באַוועל־וואָל אָדער עהנליכען מאַטעריאַל, וואָס ענטהאַלט געוועהנ־ליך אַ מעדיצין, און ווערט אַנגעווענדעט פון דאָקטאָר; און פאַרשיידענע מוטער־רינגען וואָס ווערען אויך אַריינגעזעצט אין אָרט פון דאָקטאָר.

מאַסאַזש צום טייל, געגעבען פון דאָקטאָר, און פאַרשיידענע קערפּערלי־כע פּאָזיציעס געבען אויך געוויסע הילף.

אויב אַלע די דאָזיגע מיטלען זיינען דורכגעפאַלען, מוז מען אָנווענדען כירורגישע מיטלען אום אַז דאָס מוטער־לייב זאָל צוריק אַריין אין אָרט.

אויב עפּעס האָט זיך איבערגעריסען וועהרענט די געבעהר־וועהטאָגען, זאָל מען עס פאַרריכטען, ניט נאָר צוליב געגענוואַרטיגער באַקוועמליכקייט, נאָר אום אויסצומיידען ערנסטע פאַרוויקלונגען שפּעטער אין לעבען.



די קניע־ און ברוסט־פּאָזיציע

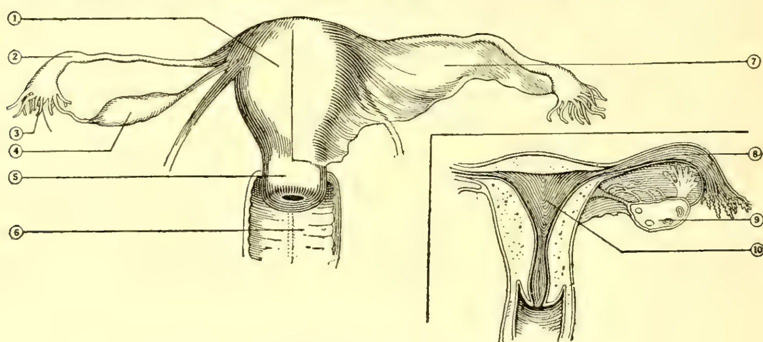
יעדע בעסערונג פון אַלגעמיינעם געזונט שטאַרקט די ליגאַמענטען וואָס אונטערשטיטצען דאָס מוטער־לייב. דערצו איז נויטיג גענוג רוה, רעגעלמע־סיגע און גוט־קאָמבינירטע שפּייז, שלאָף, אַ זאַלץ־גלוט באָד, זיץ־בעדער, וואַרעמע דושעס, און אַביסעל גימנאַסטיק צו העלפען פאַרדייען די שפּייז. מיידעט אויס אַ פאַרשטאָפּונג. די קליידער זאָלען זיין צוגעפּאַסט צום קלי־מאַט, און זאָלען ניט פּרעסען אויף די אָרגאַנען פון בויך. אויב דאָס מוטער־לייב איז אַרויסגערוקט אויף ריקווערטס און ליעגט פעסט, זאָל מען נאָך דער וואַרעמער דושע נעהמען אַ פּאָזע מיט דעם קערפּער אויף די קניע און ברוסט, ווי עס איז אָנגעצייכענט אויף דעם בילד אויף דיעזער זייט. די פּאָזע זאָל דויערען צעהן מינוט יעדען פריהמאָרגען און אָוונטס.

אָפּטמאָל קען מען פיעל אויפטהון פאַר אַן אַרויסגעפאַלען מוטער־לייב אין עלטערע פרויען וועלכע האָבען געבעהרען קינדער, דורך אַן אָפּעראַציע, וואָס העלפט אויך פאַרריכטען די עפענונג פון מוטער־שייד. אין דעם שרייבער'ס ערפאַהרונג זיינען געווען אַ צאָל פרויען אַריבער די פינף און זיבציגער, וואָס זיינען אויף אַזאַ אופן געהאָלפען געוואָרען. אַ דאַנק די מאָדערנע כירורגישע מעטאָדען איז אַזאַ אָפּעראַציע ניט מעהר קיין געפעהרליכע. אַ צושטאַנד אין וועלכען דאָס מוטער־לייב שטעקט אַרויס פון קערפּער איז ניט נאָר אומבאַ־קוועם און אויפרעגענד, נאָר די ענטצינדונג קען זיך ענטוויקלען אין קענסער.

## אָנשטעקונגען פון מוטער־לייב, רעהרען, און אייער־שטאָק

נאָך די געשווירען זיינען ענטצינדונגען וואָס ווערען פאַראורזאַכט פון מיקראָבען די וויכטיגסטע און אָפטעסטע ערשיינונגען. דיעזע אָנשטעקונגען זיינען פון צוויי זאָרטען, פון גאָנאָרעע און פון קינפּעט.

גאָנאָרעע־ענטצינדונג: דיעזע אָנשטעקונג איז מעהרסטענס אַ ווע־נערישע, אָבער מע קען זיך אויך אָנשטעקען פון איהר דורך באַריהרונג מיט אָנגעשטעקטע קליידער אָדער פון זיץ־פּלאַץ פון וואַסער־קלאָזעטען. די אָנ־שטעקונג גרייכט געוועהנליך פון אויסערליכען געשלעכטס־אָרגאַן ביז דעם מוטער־לייב און די פאַלאָפּישע רעהרען. דאָס קערפּערל פון מוטער־לייב ווערט ווייניג וואָס אָנגעגריפען; אָבער דאָס העלזל און די רעהרען ליידען




דאָס מוטער־לייב און די פאַלאָפּישע רעהרען

1. דאָס מוטער־לייב
2. פאַלאָפּישע רעהר
3. פראַנזען
4. אייער־שטאָק
5. מוטער־העלז
6. מוטער־שייד
7. ברייטע מוטער־בענדער
8. דורכשניט פון פאַלאָפּישער רעהר
9. דורכשניט פון אייער־שטאָק
10. די העהל פון מוטער־לייב

אַם מעהרסטען, ווערען שטאַרק ענטצינדען, און פאַרשפּרייטען זייער אָנ־שטעקונג צו די אַרומיגע אָרגאַנען, און אפילו צום בויך־הייטעל און די איי־ער־שטאָקען. דער מין ענטצינדונג גרייכט זעלטען איבער דעם גאַנצען בויך־הייטעל און ענדיגט זיך דאַריבער זעלטען טויטליך. עס טרעפט אָבער יאָ אַז די ענטצינדונג זאָל אַריין אין בלוט־שטראָם און זאָל פאַראורזאַכען אַ פאַ־טאַלע האַרץ־קראַנקהייט.

סימפּטאָמען: די סימפּטאָמען פון גאָנאָרעע־ענטצינדונג פון די פאַלאָפּישע רעהרען און די אַרומיגע טיילען פון דיך זיינען: שטאַרקער וועה־טאָג, פיבער און ערשעפּונג. נאָך עטליכע וואָכען ווערען די סימפּטאָמען מילדער; אָדער די שעדיגונג איז אפשר אַ שטענדיגע, ווייל געוועהנליך ווע־רען די רעהרען פאַרשפּאַרט און פאַנאַנדערגעצויגען פון אייטער, אַזוי דאָס די אייער קענען ניט דורכגעהן דורך זיי, און דאָס מאַכט אוממעגליך אַ וויי־טע־רע שוואַנגערשאַפט.

באַהאַנדלונג: דיעזער צושטאַנד מאַכט פון דער פרוי אַ כראָנישען

קריפּעל, און דאַריבער איז מעהרערע מאָל ראַטהזאַם אַרויסצושניידען די קראַנקע רעהרען. אָבער אַזאַ אָפּעראַציע זאָל ניט געמאַכט ווערען וועהרענט די ערשטע שטופען פון דער קראַנקהייט, ווייל דאַן קען מען דעם צושטאַנד העלפען דורך הייסע טיכער צום אונטערשטען טייל בויך, און הייסע זיץ־בע־דער און דושעס צום מוטער־שייד.

ק י נ ד פ ע ט ־ אָנשטעקונג: דער נאָמען פון דער אָנשטעקונג נעהמט זיך דערפון וואָס דער צושטאַנד קומט פאָר נאָך דעם ווי דאָס מוטער־לייב בלייבט לעער, נאָך דעם געבעהרען אָדער מפּיל זיין.

א ו ר ז א כ ע ן: דער צושטאַנד נעהמט זיך פון אַ מיקראָב וואָס איז אַריין אין די אַרויסגעשטעלטע געוועבען פון מוטער־לייב און קאַנאַל פון העל־זעל. שולדיג דאַרין קען אַמאָל זיין די אומפּאָרזיכטיגקייט פון דאָקטאָר אָדער דער אַקושערקע (מידוואַיף), נוירס, אָדער די אומסטעריליזירטע אינסטרו־מענטען און אַנדערע אַרטיקלען וואָס מען האָט אַריינגעלעגט אין מוטער־לייב. אין פאַל פון קינסטליכען און איבערהויפּט פאַרברעכערישען מפּיל זיין, איז די געפאַהר פון אָנשטעקונג זעהר גרויס.

דער צושטאַנד איז זעהר אַ געפעהרליכער, און ענדיגט זיך מעהרערע מאָל פאַטאַל, טראָץ גוטער באַהאַנדלונג.

די בעסטע מעדיצינישע הילף איז נויטיג אין אַזאַ פאַל, און יעדער געשוויר וואָס ענטוויקעלט זיך מוז געעפענט ווערען. עס איז זעהר וויכטיג אַז די וואָס האַלט ביים ווערען מוטער, זאָל קריעגען די הילף פון אַ געניטען דאָקטאָר.

## בלוטונג פון מוטער־לייב

דאָס קען פאָרקומען וועהרענד דער מענסטרואַציע אָדער צווישען צוויי.

א ו ר ז א כ ע ן: די אורזאַכען פון מעהרערע אַזעלכע פאַלען זיינען:

1. געשווירען אין מוטער־לייב, הויפּטזעכליך פון אינערען טייל.
2. אַנדערע געשווירען, ווי קענסער.
3. צו דיקער הייטעל פון מוטער־לייב, וואָס איז צו דיק און ווייך און פול מיט בלוט־געפעסען.
4. צו שטאַרקע מענסטרואַציע, אָהן אַ באַשטימטער אורזאַכע, ווי עס טרעפט אַמאָל אין מיידלאַך אָדער יונגע פרויען.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג: די באַהאַנדלונג פון געשווירען פון מוטער־לייב איז שוין באַשריבען געוואָרען אין דיעזען קאַפּיטעל. אויב די אורזאַכע איז אַ צו דיקער הייטעל, איז די בעסטע באַהאַנדלונג אַז דער דאָקטאָר זאָל אָפּ־קראַצען דאָס הייטעל פון דער העהל פון מוטער־לייב. דער צושטאַנד טרעפט זעלטען. אויב קיין אַנדער באַהאַנדלונג האָט ניט געהאַט קיין ערפאָלג, איז דער איינציגער מיטעל באַהאַנדלען מיט ראַדיום. אָבער דער מיטעל דאַרף אָנ־געווענדעט ווערען נאָר פון אַ דאָקטאָר וואָס איז גוט ערפאַהרען אין דער איינ־זיכט, ווייל אויב די אייער־שטאָקען ווערען צו פיעל אַרויסגעשטעלט צום ראַדיום, קענען זיי געשעדיגט ווערען אָדער אין גאַנצען צושטערט ווערען.

## ווייסער אויספלוס (לוקאָריע)

דאָס איז ניט קיין קראַנקהייט, נאָר אַ סמן פון אַ קראַנקהייט פון מוטער־לייב אָדער אַן אַנדער טייל פון געבעהר־מעכאַניזם. עס איז אַן אויספלוס פון אַן אייטערדיגער אָדער שליימיגער פליסיגקייט. די באַהאַנדלונג דערפון

באשטעהט, נאטירליך, אין קורירען די אורשפּרינגליכע קראַנקהייט, און ג״ברויכען אזעלכע דושעס וואָס זאָלען צו דערזעלבער צייט אי צוזאמענציהען, אי ריינינגען די מוטער־שייד.

## צורייסונגען פון העלזעל פון מוטער־לייב

דאָס געבעהרען איז אָלעמאָל באגלייט מיט מעהר־ווייניגער שעדיגונג צום העלזעל פון מוטער־לייב. קליינע צורייסונגען ווערען זיך שנעל פארהיילען, אָבער ערנסטע שעדיגונגען קענען ־מיטברענגען ערנסטע פאָלגען און אפילו קראַנקהייטען. כראָנישע ענטצינדונג פון הייטעל פון מוטער־לייב און קאטאר פון העלזעל, מיט אייטער, זיינען אָן אָפטע ערשיינונג. כירורגישע באהאַנד־לונג איז באשטמיט די בעסטע.

## ענטצינדונגען פון אויסערליכען טייל פון געשלעכטס־אָרגאַן

דאָס איז אַן ענטצינדונג פון אייטער אָדער אַ מיקראָבען־אָנשטעקונג וואָס גריפט אָן דעם אויסערליכען טייל פון געשלעכטס־אָרגאַן, און קומט ענטוועד־דער פון אומריינקייט, אָדער פון אַ מעכאַנישער אויפרעגונג, אָדער פון ביי־דע. מאַנכע פאַלען קומען פון גאָנאָרעע. די אָנשטעקונג זעהט אַמאָל אויס ווי אַ מויל־ענטצינדונג פון שוועמלאך. געוויסע מינים אָנשטעקונגען קענען מעגליך פאראורזאכען גרויסע אָנוואוקסען.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : מע שפּירט אַ ברענענדען, שמארצענדען וועהטאָג; עס ענטוויקעלט זיך אַ געשוויר מיט מעהר־ווייניגער אויספלוס.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : באזייטיגט די אורזאכע. רוהט אין בעט אַ טאָג אָדער צוויי, אויב מעגליך, אום אויסצומיידען ווייטערע אויפרעגונג. ריי־ניגט אָפט די טיילען מיט זייף און וואַרעמער וואסער, און דערנאָך מיט אַנ־טיסעפּטישע וואשונגען. אויב עס האָבען ערשינען אָנוואוקסען, זאָל מען אָנ־שמירען מיט 10% „סילווער נאיטרייט“, אָדער מיט אַ „טינקטשור אָוו איאָ־דאַין“, און דערנאָך אָנשטויבען מיט באָריק עסיד פּאודער. אויב די אָנוואוק־סען זיינען גרויסע, זאָל מען זיי אָפּשניידען.

## ענטצינדונג פון דער מוטער־שייד (וועדזשינאַיטיס)

די ענטצינדונג פון איבערדעק פון דער מוטער־שייד קומט אָפטמאָל פון אַ גאָנאָרעע. עס קען אָבער אויך קומען פון אויפרעגענדע איינשפּריצונגען, און טרעפט אויך וועהרענט שוואנגערשאפט.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : די סימפּטאָמען זיינען עהנליך צו יעדער ענטצינ־דונג, צוזאמען מיט אַ שטארקען אויספלוס.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : דער פּאציענט זאָל געהן צו בעט. אויב גאָנאָ־רעע איז די אורזאכע, זאָל מען עס געהעריג באהאנדלען. פון אַנדערע אור־זאכען זאָל מען געבען הייסע ריינינגונגס־דושעס פון 100 גראַד, פאהרענהייט, און דערנאָך הייסע אַנטיסעפּטישע דושעס פון באָריק עסיד, איין דעסערט־לע־פעלע צו אַ פּאינט וואסער, אָדער „באַיקלאָראַיד“ פון איין טויזענטעל קראפט זאָל געברויכט ווערען צוויי־דריי מאָל טעגליך. הייסע זיץ־בעדער, הייסע טיכער צום אונטערשטען טייל בויך, און קאלטע נאסע רייבונגען מיט הענט־שקעס זיינען ראטהזאמע מיטלען.

וועגען בייסעניש אין די געשלעכטליכע טיילען, זעהט קאפּיטעל 29.

### צורייסונגען פון מיטל־פלייש, אָדער דאַם (פערינױם)

עס איז כמעט אומפארמיידליך אַז די עפענונג פון הינטער־לייב זאָל עטוואָס געשעדיגט ווערען ביים געבעהרען. די געוועבען זיינען צוקלאַפּט, פאַנאַנדערגעצויגען און מעהר־וועניגער צוריסען. געוועהנליך קען מען דאָס פאַרנעהן מיט אַ שטאָך אָדער צוויי נאָך דעם געבעהרען, אויב מען איז פאָרזיכטיג. טראָץ אַלער פאָרזיכטיגקייט, טרעפען פאָרט ערנסטע צורייסונגען וואָס גרייכען אַזש ביז דעם באָדען פון דיך. אַ ריס וועהרענט דעם געבעהרען פאַרבלייבט אָפטמאָל אומבאַמערקט און, סיידען מע מאַכט אַ גרינדליכע אונטערזוכונג, ווייס מען ניט דערפון ערשט ביז פיעל שפּעטער, ווען די סימפּטאָמען ווערען שוין גאַנץ ערנסטע.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: אַ שווערקייט אין דיך; אַ געפיהל פון פאַרלוירענער שטיצונג; וועהטאָג אין די אייער־שטאָקען; רוקען־שמערץ; אַלגעמיינע מידקייט און פיזישע שוואַכקייט; נערוועזקייט און פאַרשטאָפּונג זייגען כמעט אַלעמאָל פאַראַן אין אַזאַ צושטאַנד. דאָס מוטער־לייב איז אפשר צואוואַקסען און שווער, ווייל עס קעהרט זיך ניט אום צום אָרט. עס איז העכסט וואַהרשיינליך אין אַן אומריכטיגער פּאָזיציע, שלעפּט מיט איינינגע אָרגאַנען און לעהנט זיך אָן אויף איינעם פון זיי. עס איז מעגליך אַז עס זאָל האָבען אַרונטערגעפאַלען אַזוי ווייט, אַז דאָס העלזעל זאָל אַרויסשטעקען פון דער עפענונג פון געשלעכטס־אָרגאַן. דאָס קוועטשען זיך ביים אָפּען זיין שטופּט די הינטערשטע קישקע אַריין צום געשלעכטס־אָרגאַן. די טעטיגקייט פון בלעדער ווערט געשטערט, און דער רעזולטאַט איז מעגליך אַ מילדע ענטצינדונג פון דעם אָרגאַן.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: די באַהאַנדלונג איז אַ כירורגישע. אין די הענט פון אַ געניטען דאָקטאָר קען די באַהאַנדלונג ברענגען זעהר צופרידענשטעלענדע רעזולטאַטען. ניט זעלטען טרעפט אַז כראָנישע שוואַכקייט זאָל דורך אָט דער באַהאַנדלונג פאָלקאָמען קורירט ווערען.

## קראַנקהייטען פון דער ברוסט

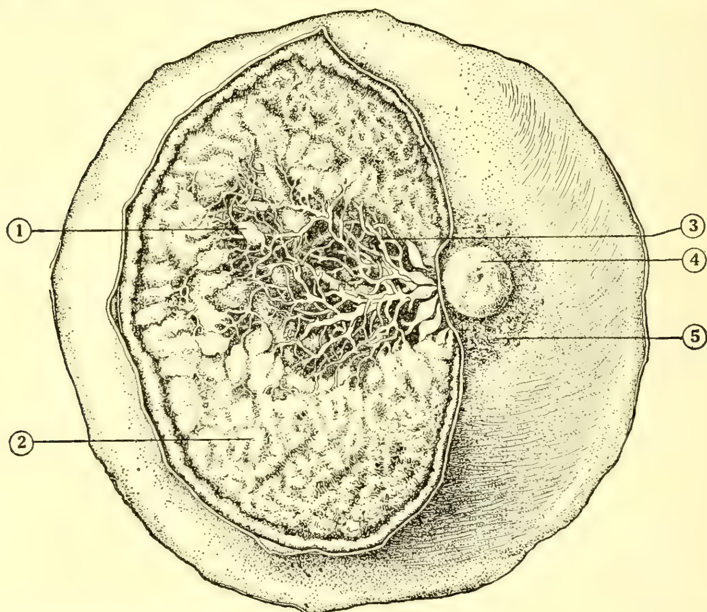
אַזוי ווי די בריסט זיינען דער אָרט פון פיעלע קראַנקהייטען, לוינט זיך צו האָבען אַ באַגריף וועגען די אַלגעמיינע אורזאַכען, סימפּטאָמען און באַהאַנדלונג פון דיעזע קראַנקהייטען. פון וויסען קומט די פעהיגקייט צו פאַרמיידען מאַנכע פון די קראַנקהייטען, אָדער אויסצואווירקען אַ שנעלע קורירונג. די פרויען־ברוסט איז אַ טייל פון געשלעכטליכען אַפּאַראַט, און דערפאַר טרעפען די מערהסטע שטערונגען אין דעם פעריאָד ווען דאָס געשלעכטליכע לעבען איז אין פולען בלום.

אומפאָלקאָמענע טעטיגקייט פון דער ברוסט: גענצליכע מילך־לאָזיגקייט נאָך דעם געבעהרען איז זעהר אַ זעלטענע ערשיינונג, אָבער קנאַפּע מילך איז שוין אַ גאַנץ אָפטע ערשיינונג. די גרויס פון די בריסט זעלבסט איז נאָך ניט קיין באַווייז פון זייער פעהיגקייט צו באַזאָרגען מילך. קליינע בריסט קענען באַשטעהן דורכאויס פון דריזען אָדער גלענדס, און פון וועניג אָדער גאָר קיין פעט. אַמאָל איז פאַראַן אַ צו־גרויסע מילך־פּראָדוקציע, וואָס קומט פאָר אפילו נאָך דעם אַנטוועהנען, און וואָס טהוט אָן גרויסען שאָדען דעם אַלגעמיינעם געזונט.

## ענטצינדונג פון דער ברוסט (עקיוט מאַסטאַיטיס)

דאָס איז זעהר אַן אַלגעמיינער צושטאַנד וואָס טרעפט איבערהויפּט וועהרענט די ערשטע פּעריאָדען פון האָדעווען דאָס קינד. שפּאַלטען אָדער שעדיגונגען פון די נאָפּלען געשעהן געוועהנליך פאַר דער ענטצינדונג און זיי לאָזען עס אַריין די מיקראָבען וואָס פאַראורזאַכען דעם טראָבעל.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : די ענטצינדונג איז צייטענווייז אויבערפלאַכליך, און גריפט בלויז אָן דעם נאָפּעל, אָדער די אַרומיגע הויט. אין אַזאַ פאַל דאַרף מען נאָר פּאָרזיכטיג רייניגען דעם נאָפּעל, און צולעגען אָפּט אַן




די הויט פון דער ברוסט אַוועקגעשניטען צו אַנטפּלעקען די דריזען־געוועב.

1. אָפּזונדערענדע טיילען פון די מילך־גלענדס
2. פעט־געוועב
3. מילך־דריזען־קאַנאַלען
4. ברוסט־נאָפּעל (סאָסקע)
5. נאָפּעל־רינג (וואַרצען־האָף)

אַנטיסעפּטישען מיטעל, ווי צ. ב. אַ סאָלושאָן פון באָריק עסיד. אָבער מעהרערע מאָל איז די ענטצינדונג אַ טיפערע; און אין אַזעלכע פאַלען איז פאַראַן שוואַכקייט, שמערץ, און געשוויר, איבערהויפּט אין דעם אָנגעגריפּענעם אָרט פון דער ברוסט. מע שפּירט קעלט און פיבער פון 100—105 גראַד, דער פּולס איז אַ שנעלער, און עס טהוט וועה דער קאָפּ.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : דער פּאַציענט זאָל בלייבען אין בעט, און אונטערשטיצען די ברוסט מיט אַ פּאַסיגען באַנדאַזש, און זאָל איינגעהמען אַן

אָפּפיהר־מיטעל (זעהט קאַפּ. 6), און טרינקען פיעל וואַסער. ווי ווייט מעגליך, אָהן וועהטאָג, זאָל די מילך פון צייט צו צייט אויסגעמעלקט ווערען פון דער ברוסט מיט אַ ברוסט־פּאָמפּע, אָדער מיט די הענט וואָס זיינען אָנגעשמירט געוואָרען מיט קאָקאָ־נאָט אויל. דער הויפּט־מיטעל איז צולעגען אַן אייז־בייטעל צו דער ברוסט. דאָס זאָל ארויפגעלעגט ווערען איבער אַ דינעם האַנטעך, און זאָל איבערגעלאָזען ווערען כמעט נאָכאַנאַנד וועהרענט אומגעפעהר צוויי טעג, און אַרונטערגענומען ווערען אויף אַ האַלבער שטונדע יעדע צוויי שטונדען. וועהרענט דער האַלבער שטונדע וואָס דאָס אייז ווערט אַרונטערגענומען, זאָל מען צולעגען הייסע טיכער. אויב דער פיבער האַלט אָן איבער צוויי טעג, און די ברוסט ווערט ניט בעסער, איז דאָס וואַהרשיינליך דערפאַר וואָס עס האַלט זיך אין ענטוויקלען אַ געשוויר. אַזאַ געשוויר מוז שוין באַהאַנדעלט ווערען פון אַ דאָקטאָר, און פון איהם אויפגעמאַכט ווערען; אויב מע טוהט עס ניט וועט זיך דער פאַל פאַרציהען אויף אַ לאַנגער צייט, דאָס געשוויר וועט ענדליך פּלאַצען, דער אייטער וועט ארויס און וועט זיך אויסשפּרייטען צו די אַנדערע טיילען פון ברוסט, און וועט פאַרורזאַכען אַ כראָנישע פאַרקיהלונג, אָדער שראַמען וועלכע קענען זיך שפּעטער ענטוויקלען אין אַ קענסער.


ברוסט־אומשלאָג

אַן אויסערגעוועהנליכע פאַרגרעסערונג קען טרעפען אין איינער, אָדערביידע בריסט, איבערהויפּט אין מיידלאַך, אָדער יונגע פרויען. די אורזאַכע דערפון איז נאָך ניט גענוי באַקאַנט, און עס איז אויך ניט באַוואוסט קיין מיטעל פאַר אַזאַ צושטאַנד.

## אָנוואוקסען (טומאָרס) אויף דער ברוסט

אמאָל באַווייזען זיך הארטע שטיקער וועלכע קענען געשפירט ווערען אין די געוועבען פון דער ברוסט. זיי זיינען פאַרשיידען, אָבער זיי קענען צוטיילט ווערען אין צוויי אַלגעמיינע קלאַסען: מילדע, און העפטיגע. די מילדע זיינען די וואָס זיינען אַליין ניט געפעהרליך. די העפטיגע זיינען קענסערס וואָס זיינען פריהער אָדער שפּעטער פאַטאַל, סיידען באַצייטענס אויסגעשניטען. אין די ערשטע שטופען פון דער ענטוויקלונג פון אָט די אָנוואוקסען, ווען זיי זיינען נאָך גאַנץ קליין, איז אוממעגליך צו באַשטימען דורך אַ געוועהנליכער אונטערזוכונג וועלכע פון זיי זיינען קענסעריש און וועלכע ניט. דאָס זיכערסטע איז דאַריבער צו באַטראַכטען יעדען אָנוואוקס אויף דער ברוסט אַלס קענסעריש, סיידען עס איז באַוויזען געוואָרען אַז ניט; אום אויסצוגעפינען אויב אַזאַ אָנוואוקס איז קענסעריש אָדער ניט, מוז מען איהם אויסשניידען און דאַן אונטערזוכען. פאַר קענסער פון דער ברוסט ז. קאַפּ. 45.

## קאַפּיטעל 36

# שטערונגען פון די מאַנאַטליכע

איידער מיר באַטראַכטען די שטערונגען אין דער מענסטרואַציע, איז אַם פּלאַץ צו זאָגען עטליכע ווערטער וועגען דער מיידעל פאַר דעם ווי זי גרייכט צום פּעריאָד פון רייפקייט אַלס פרוי.

פון דעם געבורט אָן, און ביז דעם פּעריאָד, זיינען די פּרוכפּערונגס־אָרגאַנען נאָך ניט גאַנץ ענטוויקעלט. דאָס אינגעל און דאָס מיידעל זיינען זעהר עהנליך אין זייערע געוועהנהייטען אויב זייער ענטוויקלונג איז נאָר־מאַל. אומגליקליכערווייזע ווערט אָבער דער מיידעל'ס ענטוויקלונג געשטערט דורך די אומנאַטירליכע מנהגים און קנאַפּער בילדונג פון אונזערע מוטערס. וועהרענט איהר ברודער ווערט ערלויבט אַרומצולויפען, שפּיעלען זיך, און אויפוואַקסען אויף אַ נאַטירליכען אופן, ווערט די טאָכטער נאָך גאָר פריה געלערענט אויפפיהרען און אָנטהון זיך ווי אַ יונגע פרוי. איהר נאַטירליכער פאַרלאַנג צו שפּיעלען זיך און אויפוואַקסען אויף אַ נאַטירליכען אופן ווערט אונטערדריקט דערמיט וואָס מע זאָגט איהר אַז אַזאַ אויפפיהרונג איז ניט ווירדיג פאַר אַ „ליידי“. מע לערענט איהר צו שטודירען די מאָדעס, און דערמיט קומט דער וואונש צו קליידען זיך ווי אַן ערוואַקסענע פרוי, און נאָכ־צוטהון אין אַלע פּרטים איהר עלטערער שוועסטער. אָט די נאָך גאָר יונגע קינדער ווערען אַזוי געקליידעט אַז די הענט און פיס בלייבען אומבאַשיצט קעגען קעלט און קראַנקהייטען אין דעם קריטישסטען פּעריאָד פון זייער לע־בען. דערפון נעהמט זיך וואָס אַזוי פיעלע פרויען בלייבען צוקריפּעלט אויף זייער גאַנצען לעבען, אָדער שטאַרבען פאַר דער צייט.

### דער פּעריאָד פון רייפקייט

פיעלע פון די שטערונגען וואָס וועלען דאָ יעצט באַטראַכט ווערען קומען פון אָט די פעהלערען וואָס ווערען באַגאַנגען מיט דער מיידעל אין אַ פּעריאָד ווען איהר געזונט פאָדערט באַזונדער פאָרזיכטיגע אויפּפאַסונג. דער פּעריאָד פון רייפקייט, דאָס הייסט, ווען דאָס מיידעל ווערט רייף אַלס פרוי און איז פעהיג צו געבעהרען קינדער, הויבט זיך אָן פון 11 ביז 16 יאָהר, כאָטש עס זיינען דאָ פאַלען פון קינדער וואָס זיינען רייף געוואָרען פון 11 יאָהר, אַזוי ווי עס זיינען אויך פאַראַן מיידלאַך וואָס ווערען רייף ערשט נאָך 16 יאָהר.

אין די הייסע קלימאַטען קומט אָט דער פּעריאָד אָן פריהער; אין קאַל־טע געגענדען שפּעטער. יעדע אויפרעגונג, ווי טאַנצען, טעאַטער, ראָמאַנען־לעזען, צו פיעל שטודירען, לאַנגע שטונדען פון פּראַקטיצירען אויף דער פּיאַנאָ און פילע געוועהנהייטען ברענגען דעם פּעריאָד פאַר דער צייט.

ווען דער פּעריאָד דערנעהנט זיך, זאָל די מוטער געבען דער טאָכטער די געלעגענהייט פאַר גימנאַסטיק אויף דער פרייער לופט. זי זאָל עסען גענוג געזונטע, נאַהרהאַפטיגע שפּייז, זאָל אויסמיידען אויפרעגענדע עסענס און געטרענקע, געווירצען, און אַלע אויפרעגענדע שטאָפען, ווי פעפער מאָס־טערד, עסיג, פּיקעלס, פּריפּראַוועס, טהעע, קאַפע און צו רייכע שפּייז.

דאָס קינד זאָל האָבען אַ באַשטימטע צייט פאַר שלאָפען, עסען און קערפּער־ליכער איבונג. זי זאָל האָבען געוויסע אַרבייט צו טהון, אָבער זי זאָל אויך האָבען צייט צו שפּיעלען זיך אויף דער פרייער לופט. אַזאַ מין פּראָגראַם העלפט אָפּלעגען די מענסטרואַציעס דערמיט וואָס עס שטאַרקט די מוסק־לען און בעסערט אויס די אַלגעמיינע צירקולאַציע פון בלוט.

דער פּעריאָד פון רייפקייט צייכענט זיך אויס דורך אַ שנעלער ענטוויק־לונג פון די בריסט און געשלעכטס־אָרגאַנען. עס וואַקסען אויס האָר אונטער די פּאַכוועס און ביים שאַם־ביין, אַרום דעם געשלעכטס־אָרגאַן. דער קאָנ־טור פון דעם קערפּער ווערט רונדער, און דאָס מיידעל הויבט אָן אויסצו־זעהן מעהר פרויענצימער. אַלס די אָרגאַנען גרייכען ביז דיעזער שטופע פון ענטוויקלונג, באַווייזט זיך אַ בלוטיגער אויספלוס פון דער מוטער־שייד, וואָס איז באַקאַנט אַלס די מענסטרואַציע, אָדער מאָנאַטליכע.

אָט דער אויספלוס ווידערהאָלט זיך יעדע פיער וואָכען, פון דער צייט פון רייפקייט ביז די פרוי ווערט פּרוכטלאָז, חוץ דער צייט פון שוואַנגער־שאַפט, אָדער ווען עס פליסט די מילך. ווען דער פּעריאָד דערנעהערט זיך, פיהלט דאָס מיידעל אַ שווערקייט און אומבאַוועגליכקייט, און אַמאָל רוקען־וועהטאָג, כאָטש קיין וועהטאָג וואָלט זיך ניט געדאַרפט שפּירען, ווייל דאָס איז אַ נאַטירליכער, פּיזיאָלאָגישער צושטאַנד. דער אויספלוס איז צוערשט געלב־ברוין, פון דער אויסמיישונג פון שליים מיט דעם בלוט. וועהרענט דעם צווייטען און דריטען טאָג זעהט דער אויספלוס אויס ווי ריינע בלוט. דעם פיערטען טאָג ווערט עס ווידער קנאַפּ און ברוינליך; און אַזוי האַלט עס אָן ביז עס הערט אויף.

די נויטווענדיגקייט פון אונטעררינכט: יעדע מוטער זאָל זעהן אַז איהר טאָכטער זאָל וויסען אַליין וואָס איז נויטיג איידער עס הויבען זיך אָן די מענ־סטרואַציעס, אום אַז זי זאָל וויסען ווי צו באַגעהן זיך. ווי אָפט טרעפען מיר פרויען וואָס קומען אָן צום פּעריאָד, און ווייסען ניט מעהר וועגען דעם ווי אַ קינד.

## נאָרמאַלע מענסטרואַציע

די מאָנאַטליכע פּעריאָדען, אָדער מענסטרואַציעס ווידערהאָלען זיך יע־דע פיער וואָכען, כאָטש עס ענדערט זיך עטוואָס אין פאַרשיידענע פּערזאָן. אין מאַנכע פאַלען האָבען די פּעריאָדען זיך ווידערהאָלט רעגעלמעסיג יעדע דריי וואָכען; וועהרענט אין אַנדערע בלויז יעדע פינף־זעקס וואָכען. דער פּע־ריאָד קען זיך אָנהויבען מיט צוויי־דריי טעג פריהער אָדער שפּעטער, און דאָך זאָל די פרוי אויסזעהן פאָלקאָמען געזונט.

ד ע ר פ ל ו ס: אין מאַנכע פאַלען איז דער אויספלוס זעהר קנאַפּ, און זעהט אויס נאָרמאַל. אויב מע שפּירט ניט קיין וועהטאָג, און אויסער דעם קנאַפּען אויספלוס זיינען ניטאָ קיינע אַנדערע סימפּטאָמען, זאָל מען ניט איבערטראַכטען, און עס איז ניט נויטיג צו געבען קיינע באַהאַנדלונג. אָבער עס קען זיך טרעפען אַז דער קנאַפּער אויספלוס זאָל זיך נעהמען פון עפּעס אַ פאַרצעהרענדע קראַנקהייט, ווי קאָנסאָמשאָן, אָדער פון אַ קראַנק־הייט פון אייער־שטאָק, אָדער גאָר דערפון וואָס דאָס מוטער־לייב איז אויס־געבויגען אויף פאָרווערטס. אין אַזעלכע פאַלען דאַרף מען אויסבעסערען דאָס אַלגעמיינע געזונט, עסען גוטע שפּייז, פאַרברענגען אויף דער פרייער

לופט, נעהמען טאָנישע וואסער־מיטלען: הייסע טיכער צום רוקען, באַ־גלייט פון א קאַלטער איינרייבונג, אָדער זאַלץ־גלוט, מיט א לעבליכער שווי־ער־באָד, און א מאַסאַזש צום רוקען, הענט און פיס. מיט איינינע טעג פאר די מענסטרואַציעס זאָל די פּאַציענטין נעהמען טעגליך א וואַרעמע זיץ־באָד וועהרענד 15 מינוט. אָפטמאָל איז פיליינט ווירקזאַמער און באַקוועמער צו נעהמען די זיץ־באָד פאר דעם שלאָפען.

וועהרענד שוואַנגערשאַפט און זויגען קומען ניט פאָר קיינע מענסטרו־אַציעס. אָבער עס זיינען פאַראַן אויסנאַמס־פאַלען ווען זיי טרעפען יאָ.

וואָרנונגען: פיעלע פרויען קענען זיך איינשפּאָרען אַ אומצאָל אומבאַקוועמליכקייטען און ליידען, אויב זיי וועלען אָנווענדען געוויסע מיט־לען אין צייט. איינער אַזעלכער מיטעל איז רוה אין בעט, אויב מעגליך, די ערשטע צוויי טעג פון דער מענסטרואַציע, אָנהויבענדיג פון דער צייט ווען דאָס מיידעל ווערט רייף, און ביז זי ווערט וועניגסטענס 20 יאָהר אַלט, ווען דאָס מיידעל ווערט פאַלקאָמען ענטוויקעלט אַלס פרוי. פיעלע פרויען, אי־בערהויפּט אַזעלכע וואָס האָבען א סך אויספלוס, וואָלטען געמעגט עס טהון וועהרענד אַלע יאָהרען אַזוי לאַנג ווי זיי האָבען מענסטרואַציעס. עס איז באמת טרויעריג צוצוזעהן ווי יונגע, פיעל־פאַרשפּרעכענדע פרויען פאַרנאַכ־לעסיגען זייער געזונט און, וועהרענד אַזאַ וויכטיגען פּעריאָד פון זייער לע־בען פאַרברענגען זיי זייער צייט אויף טאַנץ־פּאַרטיס, אין טעאַטערס, און אַנדערע אויפרעגענדע פאַרגעניגענס, אָפטמאָל ביז שפּעט אין דער נאַכט, און מאַטערען אויס די צאַרטע אָרגאַנען פון קערפּער וואָס זיינען שוין סיי ווי סיי מיד און דאַרפען רוה. וועהרענד די מאָנאַטליכע זאָלען די געדערים געהאַלטען ווערען אָפען דורך קליסטערס אָדער איינפאַכע אָפּפיהר־מיטלען, ווען עס איז נויטיג. איינפאַכע שפּייז איז פיעל געזונטער איידער צו רייכע עסענס צו יעדער צייט, אָבער באַזאָנדערס וועהרענד דער מענסטרואַציע.

פּאָרזיכטיגע באַאָבאַכטונג פון אָט די איינפאַכע עצות וואָלט פון יונגע פרויען געמאַכט בעסערע מוטערס, און וואָלט מיטגעהאָלפען דעם נייעם דור צו זיין אי גליקליכער, אי געזונטער.

## מענסטרואַציאָנס־לאָזיגקייט (אַמענאָריע)

דאָס איז א צושטאַנד אין וועלכען דער אויספלוס פאַרפעהלט צו ערשיינען וועהרענד איינעם אָדער מעהר פּעריאָדען, צווישען דער צייט פון רייפקייט, און דער צייט ווען עס הערען אויף די מענסטרואַציעס. דאָס אויפהערען פון דער מענסטרואַציע וועהרענד שוואַנגערשאַפט און זויגען איז א נאַטירליכע זאַך, און זאָל קיינעם ניט באַאומרוהיגען.

מענסטרואַציאָנס־לאָזיגקייט איז ניט קיין קראַנקהייט, נאָר א צייכען פון א קראַנקהייט. אויב עס טרעפט אין מיידלאַך עלטער פון 16 אָדער 17 יאָהר, קען עס צוגעשריבען ווערען צו אַלגעמיינעם שוואַכען געזונט, ווי אַנע־מיע, בלייכזוכט (קלאָראָסיס), אָדער שווינדזוכט; אָדער צו א מין העפטי־גער קראַנקהייט, ווי טיפוס, סקאַרלאַטינע, דיפטעריט, אָדער האַרץ־קראַנק־הייט. אין איינינע פאַלען פון דיקקייט ווערט דער פלוס קנאַפּ, אָדער הערט אין גאַנצען אויף. יעדענפאַלס זאָל מען זיך שטאַרק באַמיהען אויסצוגעפינען די אורזאַכע פון דעם צושטאַנד, און דערנאָך באַזייטיגען די אורזאַכע, און אויסבעסערען דאָס אַלגעמיינע געזונט. אָפטמאָל איז דאָס אַליין גענוג, און

קיין לאָקאַלע באַהאַנדלונג איז ניט נויטיג. אָדער דער צושטאַנד קען קומען פון אַן הינדערניש אין קאַנאַל, פון אָנוואוקס, אָדער גאָר פון אַ פאַרמאַכטען בתולים־הייטעל.

ווייטער טרעפט אַז דאָס מוטער־לייב איז ניט גענוג ענטוויקעלט, און פאַר דעם איז קיין מיטעל ניט פאַראַן. אויב דאָס אַלגעמיינע געזונט איז אַ שוואַכע, זאָל מען געבען טאָנישע באַהאַנדלונג. קאַלטע איינרייבונגען דער־קוויקען די צירקולאַציע און זיינען טאָניש אין זייער ווירקונג. טעגליכע איינ־רייבונגען מיט אַליוו־איול, אָדער קאָקאָנאָט־אויל, זיינען ווירקזאַם; אַ זאַלץ־איינרייבונג (זאַלץ־גלוט), געגעבען מיט אַ גראָבער זאַלץ, אָדער מיט אַ טער־קישען האַנטעך, איינגעטונקען אין אַ געדיכטער זאַלץ־סאָלושאָן, זאָל ענער־גיש איינגעריבען ווערען, אָנהויבענדיג פון די אָרעמס, דערנאָך די פיס, די ברוסט, דער בויך, און, לעצטענס, דער רוקען. (זעהט קאַפּ. 5.) שוועדישער מאַסאַזש איז אַ גרויסע הילף פאַר אַ שוואַכען געזונט, אָבער עס זאָל געגעבען ווערען נאָר פון איינעם וואָס איז גוט פּראַקטיצירט אין דעם פאַך. אַ טעגליכע באָד אין ים איז זעהר געזונט. מע זאָל מאַכען רעגעלמעסיג גימנאַסטישע איבונגען, אָבער ניט איבער דער מאָס. שפּאַצירען, אָדער רודערען אַ שיפעל, טעניס, א. ד. ג., איז געזונט. די שפּייז זאָל אויסגעקליבען ווערען מיט פאָרזיכטיגקייט, און נאָר איינפאַכע, נאַהרהאַפטיגע שפּייז זאָל געברויכט ווערען. אַ פאַרטרויענסווירטיגער דאָקטאָר זאָל יעדענפאַלס מאַכען אַן אונ־טערזוכונג פון דעם פאַל.

## איבערמעסיגע מענסטרואַציע (מינאָרעידזשיע)

עס טרעפט אַז דער פלוס איז צו גרויס, אָדער צו לאַנג. אַזאַ צושטאַנד הייסט „מינאָרעידזשיע". כאָטש דער פלוס איז ניט גלייך אין פאַרשיידענע פערזאָן, איז עס אָבער מעהר־וועניגער רעגעלמעסיג אין יעדען פערזענליכען פאַל; דאָס הייסט אַז יעדע פרוי האָט כמעט אַלע מענסטרואַציעס פון דער זעלבער פּראָפּאָרציע. אויב איין פלוס איז פיעל גרעסער איידער געוועהנ־ליך, קומט עס אָפּטמאָל פון אַלגעמיינער שוואַכקייט, וועהרענט וועלכער די פרוי האָט דעם פלוס כמעט אָהן אויפהער פון איין מענסטרואַציע ביז דער צווייטער. זי ווערט בלייך, דאַר און שוואַך פון דעם גרויסען בלוט־פאַרלוסט. ווייטער קען עס קומען פון אַן ענטצינדענעם צושטאַנד פון מוטער־לייב, וועל־כע איז אפשר די אָפטעסטע אורזאַכע פון דעם צושטאַנד.

אורזאַכען: אין מאַנכע פאַלען פאַרפעהלט דאָס מוטער־לייב זיך אומצוקעהרען צו דער געוועהנליכער גרויס נאָך דעם געבעהרען. עס פאַר־בלייבט גרויס, שווער און אָנגעזאַפּט מיט בלוט; און אין אַזאַ צושטאַנד טריפט אַרויס דאָס בלוט, און פאַראורזאַכט די איבערמעסיגע מענסטרואַ־ציע. אָנוואוקסען און קענסערס קענען אויך פאַראורזאַכען דעם אויספלוס.

אין איניגע פאַלען איז דער פלוס שטאַרק וועהרענט די ערשטע עטליכע מאָנאַטען פון פאַרהייראַטען לעבען, אָבער דאָס פאַרגעהט געוועהנליך נאָך עטליכע מאָנאַטען, אָהן שום באַהאַנדלונג.

עס קען אויך פאָרקומען אַ שטאַרקער בלוט־אויספלוס פון מוטער־לייב, אי־בער אַ שטערונג אין דער צירקולאַציע אין איניגע קראַנקהייטען פון האַרץ, לעבער, אָדער לונגען, ווען די דיך־אָרגאַנען זיינען אין נאָרמאַלען צו־שטאַנד. אין אַזעלכע פאַלען מוז מען נאַטירליך צוערשט אויסגעפונען די אורזאַכע און דערנאָך באַהאַנדלען.

באהאנדלונג: אין אַלע פאַלען פון איבערמעסיגער מענסטרו־אַציע, איז ראַטהזאַם אז די פּאַציענטין זאָל רוהען אין בעט. גיט לייכטע שפּייז; וועהרענט די פרוי איז אין בעט זעהט אז די גערערים זאָלען זיין אָפען, ענטוועדער דורך אָפּפיהר־מיטלען, אָדער דורך קיהלע קליסטערס. אויב דער פּלוס איז זעהר שטאַרק, הויבט אויף דאָס בעט ביי די פיס אויף אַ 12 אינטשעס, לעגט אונטער שטיקער העלצער, אָדער קעסטלאַך אונטער די בעט־פיסלאַך, נעהמט אַוועק די קישענס פון דעם צוקאָפּענס פון דער קראַנקער, און בעט דער קראַנקער צו ליגען רוהיג.

לעגט צו קאַלטע קאָמפּרעסען צום אונטערשטען טייל פון בויך וועהרענט אַ שטונדע צייט, דאַן נעהמט אַוועק דעם קאָמפּרעס אויף צוואַנציג מינוט, און ווידערהאָלט די באַהאַנדלונג. צו דערזעלבער צייט קען מען צולעגען אַ הייסען וואַסער־בייטעל צום אונטערשטען טייל פון רוקען.

פאַר שוואַכע פּאַציענטען זאָל די שפּייז זיין די בעסטע און נאַהרהאַפטיג־סטע, וואָס זאָל ניט אויסמאַטערען די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען. אויפרעגענ־דע שפּייזען זאָלען אויסגעמיידעט ווערען. ווען דער אויספלוס איז אָפּגע־שטעלט, זאָל מען אויסבעסערען דאָס אַלגעמיינע געזונט דורך פּאַסענדער באַהאַנדלונג, צווישען די מאָנאַטליכע פּעריאָדען.

אויב די אורזאַכע איז אַ שטערונג פון דער צירקולאַציע, וואָס קומט פון אַ קראַנקהייט פון אַ צווייטען אָרגאַן, זאָל מען זיך בעראַטהען מיט אַ גענױ־טען דאָקטאָר, וועלכער וועט שוין וויסען צו געבען די נויטיגע באַהאַנדלונג.

פאַר אַלגעמיינער שוואַכקייט, אין וועלכער די מוסקלען און נערווען זייי־נען אָהן טאָן, וועט פיעל העלפען צו נעהמען אַ קאַלטע זיץ־באָד וועהרענט פינף אָדער זיעבען מינוט, פון אַ טעמפּעראַטור פון זיעבציג גראַד. אַן אַנ־דערער גוטער טאָנישער מיטעל איז אַ קאַלטע איינרייבונג, געגעבען נאָך אַ קורצער באַהאַנדלונג פון דעם רוקען מיט הייסע טיכער. (זעהט קאַפּיטעל 5.)

## שמערצליכע מענסטרואַציע (דיזמענאָריע)

דער צושטאַנד קען זיין אַזוי שמערצליך אַז די פרוי זאָל אַרויסקוקען מיט שרעק אויף דעם אָנקומען פון די מענסטרואַציעס. דער צושטאַנד נעהמט זיך מעהרסטענס פון די פיער פאָלגענדע אורזאַכען: פון נעווראַלגיע, אָדער פון אייער־שטאָק; פון ענטצינדונג, אָדער בלוט־אָנקלייבונג; פון אַ פאַר־שפּאַרונג, און פון דער שליים־הויט.

דער נעוראַלגישער מין טרעפט מעהרסטענס אין פרויען פון נערוועזע כאַ־ראַקטערען; אָדער אין פרויען וואָס זיינען נערווען־שוואַך. דער וועהטאָג איז שאַרף, און שיסט אַרויס צו אַלע ריכטונגען פון דעם דיך. די פרוי באַ־קלאָגט זיך אויף וועהטאָג אין אונטערשטען טייל פון בויך און רוקען; מאַנ־כע מאָל גרייכט דער וועהטאָג ביז די היפטען. אין אַ באַשטימטער צייט פון פּעריאָד שפּירט מען גרויסע קאָפּ־שמערצען. דער וועהטאָג איז אָפטמאָל ערגער ביים אָנפאַנג, אָבער ניט אין יעדען פאַל.

די ענטצינדונגס־פאָרם קומט פון נאַסע פיס פאַר דער מענסטרואַציע, פון שטופּען אַ נעה־מאַשין, פון אופהויבען שווערע לאַסטען, פון שטעהן צו לאַנג אויף די פיס, און פון גלאַט צו שווערער אַרבייט. דער וועהטאָג איז גרויס דעם ערשטען אָדער צווייטען טאָג, און הערט ביסלאַכוויז אויף אַלס דער פּולס ווערט ווידער נאָרמאַל. אויב דער וועהטאָג קומט מיט אַ טאָג אָדער צוויי פאַר דעם פּלוס, איז דאָס אַ באַווייז פון עפּעס אַ שטערונג אין

אייער־שטאָק. דער וועהטאָג איז פון א קאָנוואולסיוו־ענטצינדליכען מין, און דער וועהטאָג ווערט ערגער וועהרענט מע געהט ארום, אָדער ווען מע שטעהט אויף איין אָרט.

דער פארשפארונגס־מין קומט פון עפּעס וואָס שטערט דעם בלוט־אויס־פלוס. עס נעהמט זיך מעגליך פון אן אומפאָלקאָממענער ענטוויקלונג, פון א צו ענגען קאנאל, אָדער פון א סטריקטשור אָדער שראם וואָס איז פארבלי־בען פון אן אָפּעראציע, אָדער דערפון וואָס דאָס מוטער־לייב איז אויסגעבוי־גען אויף פאָרווערטס אָדער ריקווערטס, וואָס דאָס מאכט צו דעם קאנאל. צייטענווייז טרעפט אז קליינע אָנוואוקסען פארשטאָפּען דעם קאנאל, און פארהאלטען דעם פלוס. דער וועהטאָג איז ספּאזמאָדיש, ווייל דאָס מוטער־לייב ציהט זיך צוזאממען אין א פארזוך ארויסצושטירצען דאָס בלוט. דער וועהטאָג קען אמאָל אפילו דויערען נאָך דעם ווי די פארשפארונג איז בא־זייטיגט געוואָרען, און מע גלויבט אז דאָס קומט פון פארדייאונגס־שטערונ־גען, איבערהויפּט אין דעם פעריאָד פון רייפקייט.

דער שליים־הויט מין אויספלוס איז דער זאָרט אין וועלכען די שליים־הויט ווערט ארויסגעוואָרפען וועהרענט געוויסע מענסטרואציעס. דער וועה־טאָג הערט אויף ערשט דאן ווען די שליים־הויט איז ארויסגעשטירצט גע־וואָרען, ביסלאכווייז, אָדער מיט אמאָל. מע דענקט אז דער דאָזיגער מין קומט פון א פארדייאונגס־שטערונג, אָדער פון קרענקליכען צושטאנד פון מוטער־לייב אָדער זיין שליים־הויט.

באהאנדלונג: ספּעציעלע אויפבערקזאמקייט זאָל געגעבען ווע־רען צום אלגעמיינעם געזונט. רעגעלמעסיגקייט אין עסען, קליידען, שלאָ־פען, און קערפּערליכע איבונגען זאָלען שטרענג אָפּגעהיט ווערען. די שפּייז זאָל זיין די געזונטסטע און בעסטע, און מע זאָל אויסמיידען פעטע און גע־פּרעגעלטע שפּייז, אָדער געווירצען, עסיג, פעפער, מאָסטערד, טהעע און קאָפע. די וועגעטאריאנער שפּייז וואָלט געווים געוועזען א ברכה אין פיעלע פאלען, און איבערהויפּט פאר יונגע בליהענדע מיידלאך. קיין אנדער פרא־גע איז ניט אזוי וויכטיג פאר דעם געזונט פון דיך, ווי די פראגע פון קליי־דונג. דער ענגער קאָרסעט וואָס איז אמאָל געוועזען דער קוואל פון אומצעה־ליגע פרויען־קראנקהייטען, איז גליקליכערווייזע שוין א זאך פון דער פאר־גאנגענהייט; אָבער די מאָדעס וואָס פאָדערען אז מע זאָל ארויסשטעלען די פיס, דעם האלז, די ברוסט, וועלכע פארקיהלען זיך דאריבער אזוי אָפט און לעגען דעם פונדאמענט פאר פאר א כראָנישער קראנקהייט, זיינען ניט פיעל בעסער. די גערערים מוזען רעגעלמעסיג אָפּען זיין.

אין פאל פון שמערצהאפטיגע מענסטרואציעס איז ראטהזאם אז די פרוי זאָל רוהען א צוויי טעג פאר דעם פעריאָד, און זאָל א צוויי אָוועגטען פאר דער מענסטרואציע נעהמען א ווארעמע זיץ־באָד פון א טעמפּעראטור פון א 100 גראד. א הייסע זיץ־באָד אָדער א גאנצע באָד זאָל גענומען ווערען דעם טאָג ווען דער פעריאָד ווערט ערוואַרטעט. די פיס זאָלען געהאלטען ווערען ווארעם מיט א הייסער פלאַש וואסער. הייסע טיכער איבער דעם בויך און רוקען זיינען זעהרווירקזאם. אין מאנכע פאלען איז ניצליך א לאנגער, היי־סער קליסטער, אָדער אויסצושפּריצען דעם געשלעכטס־אָרגאן מיט הייסען וואסער. אום צו מילדערען דעם וועהטאָג זאָל מען געבען א הייסע איינפּא־קונג ארום דעם דיך און פיס.

אין יעדען פאַל פון שמערצהאַפטיגער מענסטרואַציע, זאָל אַ דאָקטאָר מאַכען אַ גרינדליכע אונטערזוכונג אום אויסצוגעפינען די אורזאַכע און אום צו געבען די נויטיגע באַהאַנדלונג.

## די ענדע פון מענסטרואַציעס (מענאָפּאָז)

די מענסטרואַציעס ווידערהאָלען זיך פון דער צייט פון דער מיידעל'ס רייפקייט, און דויערען אַרום דרייסיג ביז אַ פינף און דרייסיג יאָהר. ווען די ענדע פון די מענסטרואַציעס איז נאָהענט, ווערען די מאָנאַטליכע עטוואָס אומרעגעלמעסיג; ענטוועדער זיי פאַרפעהלען צו קומען, אָדער דער פלוס איז צו שטאַרק און צו אָפט. די ענדע פון דעם פלוס קומט פאָר צווישען דער עלטער פון 45 ביז 50 יאָהר, אָבער עס טרעפט אויך פריהער און אויך שפּע־טער. צו דיעזער צייט הויבען די אָרגאַנען פון דיך אָן קלענער ווערען; אין מעהרסטע פאַלען פאַרשווינדעט די פעהיגקייט פון פרוכפּערונג צו דער זעל־בער צייט וואָס די מאָנאַטליכע הערען אויף. אין פיעלע פאַלען זיינען פאַ־ראַן נערוועזע סימפּטאָמען, ווי אַ שפּירען פון הייס און דערנאָך קאַלט. די פרוי ווערט מעגליך אַלגעמיין שוואַך פאַרליערט געוויכט און אַפּעטיט. מאַנ־כע מאָל פיהלט זי איבעלקייט און ברעכט, און דאָס האַרץ און אַנדערע אָר־גאַנען ווערען מעהר־וועניגער געשטערט. זי קען אויך אפשר פיהלען גייס־טיג געדריקט און מעלאַנכאָליש. דאָס איז אַ קריטישער פעריאָד אין לעבען פון אַ פרוי, און עס איז דאַריבער וויכטיג אַז נאָך איידער דער פעריאָד קומט אָן, זאָל זי שענקען ספּעציעלע אויפמערקזאַמקייט צו איהר אַלגעמיינעם גע־זונט. פיעלע ליידען וואָלטען געקענט אויסגעמיידעט ווערען אויב מע וואָלט גלייך באַהאַנדעלט אַלע אומנאָרמאַלע צושטאַנדען וועהרענט די פעריאָדען.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: כמעט אַלע סימפּטאָמען וואָס זיינען באַקאַנט דער פרוי, קענען פאָרקומען וועהרענט דער ענדע פון די מענסטרואַציעס: קאָפּ־שמערצען, רוקען־וועהטאָג, פאַרדייאונגס־שטערונגען, אוממאַכט, פאַרשטאָ־פּונג, דיאַרעע, וועהטאָג אין די בריסט, היסטעריע און פאַרשיידענע נערווע־זע סימפּטאָמען. אין אַזאַ פעריאָד זאָל מען די פרוי באַפרייען פון אַלע זאָר־גען, און זי זאָל לעבען אַ פריי, גליקליך לעבען, ווי ווייט מעגליך אָהן שום אויפרעגונג. זי זאָל באַאָבאַכטען אַלע רעגלען פון געזונט אין עסען, קליידען, און פיזישער טעטיגקייט. אין דער פאַמיליע זאָל מען זי אויסהיטען פון אַליץ וואָס קען זי ערגערען, און מע זאָל מאַכען איהר אומגעבונג וואָס אָנגע־נעהמער. אַ גליקליכעס פאַמיליען־לעבען איז אַ קוואַל פון טרייסט און גע־זונט פאַר דער פרוי וועהרענט אָט דעם פעריאָד פון איהר לעבען.

די ענדע פון די מאָנאַטליכע טרעפט אין אייניגע פרויען מיט אַמאָל, און אין אַנדערע ביסלאַכווייז, און דויערט פון אַ יאָהר ביז ניין אָדער צעהן יאָהר.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: עס איז שווער אָנצוגעבען די באַהאַנדלונג מיט אַלע איינצעלהייטען פאַר אַזאַ צושטאַנד, ווייל די סימפּטאָמען זיינען אַזוי פאַר־שיידען. פרייהייט פון זאָרג, דאָס פאַרברענגען אויף דער פרייער נאַטור, רעגעלמעסיגע געוועהנהייטען, געזונטע שפּייז, טאָנישע באַהאַנדלונג, ווי אַ זאַליץ־גלוט, קאַלטע איינרייבונגען, אויל־איינרייבונגען און מאַסאַזש, מאַ־כען דער קראַנקער פיהלען באַקוועמער, און מילדערען אָפּטמאָל די ליידען.

קאַפּיטעל 37

# שוואַנגערשאַפט און קינפּעט

די ענטוויקלונג פון אַ נייעם לעבען אין מוטער־לייב, די פונקציע פון פּרוכפּערונג, איז אַלעמאָל באַגלייט מיט וויכטיגע ענדערונגען אין דעם גאַנ־צען וועזען פון דער מוטער. דיעזע ענדערונגען זיינען צווייפאַכע: לאָקאַלע און אַלגעמיינע. די לאָקאַלע ענדערונגען קומען פאָר אין מוטער־לייב און די בריסט; די אַלגעמיינע ענדערונגען געשעהן אין די אַנדערע טיילען פון קערפּער.

## לאָקאַלע ענדערונגען

דאָס מוטער־לייב פון אַ בתולה איז קליין, און מעסט בלויז פון צוויי און אַ האַלב, ביז דריי אינטשעס די לענג, און דריי פיערטעל אינטש די ברייט, און דריי פיערטעל אינטש דיק. אונטער געוועהנליכע אומשטענדען איז עס אַ פעסטער אָרגאַן; אָבער וועהרענט דער שוואַנגערשאַפט ווערט עס זעהר וויך, פיעל גרעסער און געוויכטיגער, ביז עס וועגט לעדיגערהייט אַרום צוויי פונט, אַנשטאָט צוויי אונצעס, ווי אין אַ בתולה. די מוסקעל־פעדים ווערען גרע־סער, צאָלרייכער, און פיעל עלאַסטישער. דאָס מוטער־לייב וואַקסט פיעל שנעלער איידער דאָס קינד וואָס ענטוויקעלט זיך דארין; און ווען דאָס קינד איז גרייט צום געבעהרען, איז דאָס מוטער־לייב אַ מעכטיגער, אויסגעהוילטער מוסקעל. עס שטופּט אַרויס דאָס קינד און די שליה (נאָכגעבורט) מיט קראַפט, און דאָך מיט צאַרטקייט. די בלוט־געפעס ווערען גרעסער און צאָלרייכער. איינִיגע אָדערען ווערען גרויס ווי אַ פינגער, איבערהויפּט וואו די שליה איז אָנגעבונדען. דער געשלעכטס־אָרגאַן און די מוטער־שייד ווערען ווייכער און עלאַסטישער. אַלע דיעזע ענדערונגען ווערען געמאַכט פון דער נאַטור אַלס פּאָרבאַרייטונג פאַר דעם געבעהרען.

די בריסט ווערען גרעסער גלייך פון אָנהויב פון שוואַנגערשאַפט. עס שפּירט זיך אַ שטעכען, פולקייט און עמפּינדליכקייט. די בריסט פון איינִיגע פרויען זיינען עמפּינדליך צום אָנריהרען שוין צו דער פּופּטער וואָך. די נאָ־פּעלס ווערען גרעסער און פּראָמינענטער. דאָס רינגעל אַרום דעם נאָפּעל ווערט טונקעלער און אויפגעשוואָלען. אין דעם רינגעל ערשיינען רויטע בערג־לאַך, וואָס הייסען „גלענדס אָוו מאָנטגאָמערי", וועלכע ווערען פּראָמינענט די ערשטע וואָכען פון שוואַנגערשאַפט. אין די בריסט ווערט פּראָדוצירט די ערשטע מילך (קאָלאָסטרום). אין ברונעטקעס ווערט דאָס רינגעל אַרום דער ברוסט שטויביג־ברוין, מיט פאַרביגע פינטלאַך; אין בלאָנדינקעס ווערט דאָס רינגעל רויז־קאָלירט. בלויע אָדערלאַך זעהן זיך אָפטמאָל דורך דער הויט, און העלע פּורפּור־פאַרביגע שטרייפלאַך ערשיינען אויף דער אויבער־פלאַכע, מערקבארער אין בלאָנדינקעס.

## אַלגעמיינע ענדערונגען

יעדער אבר אין דעם פרויען־קערפּער שפּירט דעם אָנטריב פון דער שוואַנ־גערשאַפט. איינִיגע שרייבער זאָגען אַז „שוואַנגערשאַפט איז אַ קראַנקהייט

וואָס דויערט ניין מאָנאַטען.״ פּיעלע פרויען ליידען טאָקען אַלע ניין מאָנאַ־טען, אָבער אַנדערע זיינען פאַראַן וועלכע פיהלען זיך אַם בעסטען וועהרענט זיי שוואַנגערען. דער צושטאַנד איז יעדענפאַלס אַ פּראָבע פאַר יעדען אָרגאַן פון קערפּער; און אויב איינער פון זיי איז קראַנק, וועט מען עס שוין פיהלען וועהרענט דער שוואַנגערשאַפט.

דאָס בלוט פאַרמעהרט זיך וועהרענט די לעצטע מאָנאַטען פון שוואַנגע־רען, און ווערט שנעלער פאַרגליווערט. אַזוי אַרום גרייט זיך די נאַטור קע־גען דעם פאַרלוסט פון בלוט ביים געבעהרען. דאָס האַרץ ווערט אויך עטוואָס גרעסער. די אָדערען פון די פיס ווערען מעהר־וועניגער פאַנאַנדערגעצויגען, און ווערען רעזערוואואַרען פאַר בלוט. די האַלז־דריזע, די מילץ, און אַלע מילך־פּראָדוצירענדע אָרגאַנען ווערען גרעסער און טעטיגער.

די לונגען ווערען אַרויסגעשטופּט פון מוטער־לייב אַלס עס שפּרייט זיך פאַנאַנדער. דער ברוסט־קאַסטען ווערט ברייטער, אָבער ניט רוימיגער. דאָס אָטהעמען איז פון ברוסט־קאַסטען, און אויב דאָס מוטער־לייב איז צו פיעל פאַנאַנדערגעצויגען, ווערען די בויך־אָרגאַנען אַרויפגעשטופּט, וואָס דאָס פאַראורזאַכט שווערקייט אין אָטהעמען.

די אורין פאַרמעהרט זיך. צוקער און איי־ווייס (אַלביומין) קענען אויך געפונען ווערען אין קליינע קוואַנטיטעטען; אָבער זיי זיינען וויכטיג נאָר דאַן ווען זיי דויערען אַ לענגערע צייט. די ניערען און די לעבער זיינען שוואַ־כע פּונקטען וועהרענט שוואַנגערשאַפט, און מע זאָל אויף זיי פּאָרזיכטיג אויפפּאַסען.

די פרוי ווערט פעטער. אַ טייל פון דער פעטקייט וועט שפּעטער ווידער פאַרשווינדען, ספּעציעל אויב זי אַליין האָדעוועט איהר קינד. די פעטקייט ווערט אָנגעזאַמעלט פון דער נאַטור פאַר׳ן געבעהרען און האָדעווען דאָס קינד.

די הויט ווערט טונקעלער, איבערהויפּט אין ברוסטקעס; און אין אַלע פרויען ווערען עטוואָס פאַרביגער דער פּופּיק און די נאָפּלען, אָבער די קאָ־לירטקייט פאַרשווינדעט געוועהנליך נאָך דעם געבעהרען. אַמאָל ווערט דאָס געזיכט באַדעקט מיט ברוינליכע פלעקען, וואָס זעהן אויס ווי זומער־שפּרענק־לאַך, און ווערען אַמאָל אָנגערופען די „שוואַנגער־מאַסקע“. די שוויים־דריי־זען און פעט־דריזען זיינען טעטיגער און פאַראורזאַכען אַ שוויצען נאָך דער קליינסטער אָנשטרענגונג. די פּורפּורנע שטרייפלאַך, ווי די פון די בריסט, ערשיינען אויך אויף דעם בויך אין זעהר גרויסער צאָל, און גרייכען ביז דעם דיך און דעם קנייטש (גראָין). זיי נעהמען זיך דערפון וואָס די הויט איז פאַנאַנדערגעצויגען, און טרעפען אין מאַנכע פרויען פיעל אָפטער איידער אין אַנדערע. אַ פרוי וואָס האָט שוין געבוירען עטליכע קינדער קען מעגליך אין גאַנצען פריי זיין פון אָט די שטרייפלאַך. דאָס מויל ווערט אָפטמאָל אָנגעפילט מיט סלונע, וועלכע טריפט די גאַנצע צייט, און איז אומאַנגע־נעהם פאַר דער שוואַנגערער. דאָס איז באַקאַנט אַלס שפּייעכין־פלוס, און איז געהנליך צום ברעכען וועהרענט שוואַנגערשאַפט, און טרעפען אָפטמאָלביידע צוזאַמען.

די צייהנער ווערען לייכט פאַרדאָרבען. עס איז פאַראַן אַן אַלט ווערטעל אַז ביי יעדען קינד פאַרליערט מען אַ צאָהן, און עס איז טאַקע אמת. די פאַרדאָרבונג קומט פון דער סלונע און פון געברויך פון די ציטראָן־זאַלצען צוליב דעם וואַקסענדען קינד.

דער געשמאַק איז פאַרדאָרבען, אַזוי דאָס די פרוי גאַרט אָפט נאָך אוי־סערגעוועהנליכע שפּייז־אַרטיקלען, אַמאָל אומפאַרדייליכע. מע קען איהר פאַרלאַנג צופרידענשטעלען נאָר דאַן ווען דער אַרטיקעל וואָס זי פאַרלאַנגט איז אומשעדליך. קרייד, לעם, זאַמד, גריפּעלס, פּאַפּיר, זיינען איניגע פון די אַרטיקלען וואָס איניגע שוואַנגערע פאַרלאַנגען.

פאַרשטאָפּונג איז אַן אַלגעמיינער סימפּטאָם, ווייל די געדערים זיינען צוזאַמענגעדריקט וועהרענט דער שוואַנגערשאַפט דערפון וואָס דאָס מוטער־לייב איז פאַנאַנדערגעצויגען.

ד ע ר  מ אָ ג ע ן : די פרוי איז אָפטמאָל קראַנק אויף דעם מאָגען, איבערהויפּט אין דער פריה; דערפון נעהמט זיך דער נאָמען „מאָרגען־קראַנק־הייט". דאָס איז אַ כאַראַקטעריסטישער צייכען פון שוואַנגערשאַפט. אויב דאָס ברעכען געהט אָן לענגער ווי דריי מאָנאַטען, איז דאָס אַן ערנסטע זאַך, וואָס פאַראורזאַכט ענטוועדער אַ מפּיל, אָדער אַ בלוטונג פון מאָגען.

די  נ ע ר וו ע ן־ס י ס ט עם : פרויען זיינען מעהר עמפּינדליך און אויפ־רעגבאַר וועהרענט שוואַנגערשאַפט, איידער צו אירגענט אַן אַנדער צייט.

## ווי צו דערקענען שוואַנגערשאַפט

דאָס איז ניט אַלעמאָל אַ לייכטע זאַך, אפילו אין די שפּעטערע מאָנאַ־טען; און אין די ערשטע מאָנאַטען קען אפילו דער ערפאַהרענסטער מענש ניט באַשטימט דערקענען שוואַנגערשאַפט. מיר געבען דאָ אָן עטליכע פונק־טען וועלכע העלפען צו דערקענען אַ שוואַנגערען צושטאַנד:

1. דאָס אויפהערען פון די מענסטרואַציע אין אַ נאָרמאַלער, געזונטער פרוי. אויב אַ פרוי הערט אויף צו האָבען מענסטרואַציעס וועהרענט דעם פּעריאָד פון פרוכטבאַרקייט, איז זעהר וואַהרשיינליך אַז זי שוואַנגערט.

2. די מאָרגען־קראַנקהייט. אויב אַ געזונטע פרוי פיהלט איבעלקייט און ברעכט יעדען פריהמאָרגען, איז פאַראַן אַ מעגליכקייט אַז זי שוואַנגערט, אָבער ניט מעהר ווי אַ מעגליכקייט. דיעזע ערשיינונג צוזאַמען מיט דעם אויפהערען פון די מאָנאַטליכע זיינען אַ זעהר איבערצייגענדער צייכען.

3. די פאַרגרעסערונג פון די בריסט און די צייכענס אין רינגעל אַרום דעם נאָפּעל. דיעזע באַווייזע זיינען שטאַרקע, אָבער ניט אַלעמאָל, ווייל זיי קענען אויך טרעפען אין אַ נערוועזער פרוי וועהרענט די מענסטרואַציעס. מע שפּירט אפשר אַ שיסענדען וועהטאָג אין די בריסט, די נאָפּעלס שטאַרצען אַרויס, דאָס רינגעל אַרום דעם נאָפּעל איז געשוואָלען און פאַרביג, און עס ווערט פּראָדוצירט די ערשטע מילך.

4. דער „שפּירען" פון אַ לעבען. דאָס איז ניט מעהר ווי אַן אינערליכער איינדרוק פון דער פרוי, און איז ניט קיין איבערצייגענדער באַווייז; אפילו אַ פרוי וואָס האָט שוין געבוירען קינדער קען אַמאָל פאַרזיכערען אַז זי שפּירט אין זיך אַ נייעם וועזען, ווען אין דער ווירקליכקייט איז זי גאָר ניט שוואַנגער.

5. דאָס אָנריהרען אָדער שפּירען מיט דער האַנט דאָס ענטוויקלענדע קינד אָדער זיינע באַוועגונגען, און הערען דאָס קלאַפּען פון הערצעלע פון קינד. דאָס זיינען די איינציגע זיכערע באַווייזע פון שוואַנגערשאַפט, אָבער מע מערקט זיי זעלטען פאַר דעם פיערטען מאָנאַט. דעם דאָקטאָר זיינען באַ־וואוסט נאָך איניגע ווייטערע מיטלען צו באַשטימען מיט זיכערהייט אויב אַ פרוי איז שוואַנגער, אָדער ניט.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| נאָוועמבער | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | יאַנואַר |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | אָקטאָבער |
| דעצעמבער | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | פעברואַר |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | נאָוועמבער |
| יאַנואַר | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | מערץ |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | דעצעמבער |
| פעברואַר | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | אַפּריל |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | | יאַנואַר |
| מערץ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | מאַי |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | פעברואַר |
| אַפּריל | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | יוני |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | מערץ |
| מאַי | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | יולי |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | אַפּריל |
| יוני | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | אַווגוסט |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | מאַי |
| יולי | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | סעפּטעמבער |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | יוני |
| אַווגוסט | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | אָקטאָבער |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | יולי |
| סעפּטעמבער | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | נאָוועמבער |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | אַווגוסט |
| אָקטאָבער | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | דעצעמבער |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | סעפּטעמבער |

אַ טאַבעלע פאַר אויסרעכענען די צייט פון קינפּעט: אין דער אויבערשטער ליניע זוכט אויס דעם טאָג פון די לעצטע מאָנאַטליכע, צ. ב., מערץ 1. די ציפער אונטער דעם איז אומגעפעהר די צייט פון קינפּעט, ד. ה. דעצ. 6.

## די צייט פון געבעהרען

דאָס קען אויך ניט פּינקטליך באַשטימט ווערען. עס איז מעגליך צו מאַכען אַ טעות אויף צוויי וואָכען צו פריה אָדער צו שפּעט. מע ווייס דאָך ניט די גענויע צייט פון דער באַפרוכטונג, און די צייט פון געהן צו קינד ווענדעט זיך מעהר־וועניגער אָן אַ צופאַל, אָדער אָן אויסערליכער אורזאַכע. דער פּעריאָד פון שוואַנגערען ענדערט זיך ניט נאָר אין יעדער פרוי, נאָר אפילו ביי דער זעלבער פרוי. די ערפאַהרונג האָט באַוויזען אַז מיר קענען מעהר־וועניגער אויסרעכענען די צייט אויף דעם פאָלגענדען אופן:

1. צעהלט צוריק דריי מאָנאַט זייט דעם ערשטען טאָג פון דער לעצטער מענסטרואַציע, און לעגט צו זיעבען טעג דערצו. דאָס געבעהרען וועט געשעהן מיט אַ יאָהר שפּעטער.

2. צעהלט צוויי און צוואַנציג וואָכען פון דעם טאָג אָן ווען די יונגע מוטער וואָס שוואַנגערט צום ערשטען מאָל, שפּירט אַז דאָס קינד צאַפּעלט אין בויך, און אַכט און צוואַנציג וואָכען אין דער פרוי וואָס האָט שוין געהאַט קינדער.

3. צעהלט צוויי הונדערט און אַכציג טעג פון דעם טאָג אָן וואָס איהר דענקט אַז די פרוי איז באַפרוכטעט געוואָרען.

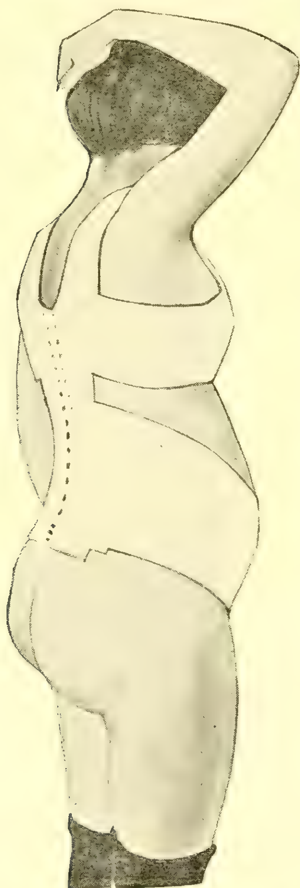
4. צעהלט צוויי וואָכען פון דער צייט פון פאַרלייכטערונג, וואָס קומט געוועהנליך פאַר גראַד פאַר דעם געבעהרען, ווען דאָס קינד זינקט אַרונטער נעדריגער אין דעם דיך פון דער מוטער.

## היגיענע פון דער שוואַנגערער פרוי

קליידונג: די קליידונג זאָל זיין איינפאַך און וואַרעם, אָהן שווערע קליידלאַך, און אָהן שטייפע אַרומבינדונגען אין וועלכען עס איז טייל פון קערפּער. דאָס שליסט אַריין קליידער אָדער זאָקען־בענדלאַך, און קאָרסעטען. צוגעמאַכטע גאַטקעס זיינען ראַטהזאַמער. אַלע קליידער זאָלען הענגען פון די שולטערס, ענטוועדער דורך אַ בלוזקע, אָדער שלייקעס. די וויכטיגסטע זאַך אין דער קליידונג פון אַ שוואַנגערער, איז אַז קיין דריקען אָדער פּרעסען זאָל ניט געדולדעט ווערען אויף דעם מוטער־לייב פון אויבען אַראָפּ. יעדער דריקען אַראָפּ־צו פון קאָרסעטען, אָדער קלייד־בענדער שטערט די בויך־אָרגאַנען, די געדערים ווערען אַרויסגעשטופּט קעגען מאָגען און דעם מוסקעל וואָס טיילט אָפּ דעם בויך פון ברוסט־קאַסטען (דיאַפראַגמע), און דאָס מוטער־לייב ווערט מיט געוואַלט אַראָפּגעשטופּט קעגען דעם שאַם־ביין און אין דיך אַריין, וואָס דאָס שאַפט אַ דריקען אויף דעם בלעדער. אַלע אָרגאַנען פון דיך ווערען אַראָפּגעשטופּט און דערפון ווערט געשאַפען אַ בלוט־אָנקלייבונג, מיט אַ רייע אַנדערע געפאַהרען, געגענווערטיגע און צוקינפטיגע. עס קען פאַראורזאַכען די אַרויספאַלונג פון די קישקעס און מוטער־לייב, און אַזוי אַרום שטערען דער ענטוויקלונג פון קינד, פאַראורזאַכען פאַרקריפּלונגען, ווי אַ קלומפּ־פוס, א. ד. ג.. עס זיינען פאַראַן ספּעציעלע קאָרסעטען פאַר שוואַנגערע פרויען, וועלכע שטיצען דעם בויך פון אונטען, און אַזוי אַרום פאַרמיידען זיי אַז די בויך־אָרגאַנען זאָלען אַרונטערגעשטופּט ווערען.

וועהרענד די שפּעטערע מאָנאַטען פון שוואַנגערען, ערהאַלטען מעהרסטע פרויען, איבערהויפּט די וואָס האָבען שוין געהאַט קינדער, פיעל באַקוועמליכקייט פון אַזאַ קאָרסעט. עס העלפט דער וואַנט פון בויך פאַרטראָגען דאָס געוויכט פון קינד.

אויב די בריסט ווערען גרויס, און שאַפען אומבאַקוועמליכקייט דורך זייער געוויכט, זאָל מען זיי אונטערשטיצען. שיך מיט נידריגע אַבזאַצען זיינען אומבאַדינגט נויטיג, ווייל הויכע אַבזאַצען זיינען שעדליך, און פאַר־אורזאַכען רוקען־וועהטאָג און געוויכט אין בויך. איין קוק אויף אַ שוואַנגע־רער פרוי איז גענוג צו באַגרייפען פאַרוואָס דאָס איז אזוי. דערפון וואָס דאָס קינד אין בויך ציהט דעם קערפּער אויס אויף פאָרווערטס, בויגט די פרוי איהרע שולטערס אויף ריקווערטס, און גלייכט אויס איהר האַלז. דאָס גיט איהר פיגור גלייכגעוויכט, וואָס דערפון נעהמט זיך די שטאָלצע פּאָזע פון דער שוואַנגערער. אויב זי טראָגט הויכע אַבזאַצען, ווערט דער קערפּער גע־שטופּט נאָך מעהר אויף פאָרווערטס; און כדי אויסמיידען דאָס אומפאַלען, בויגט די פרוי נאָך מעהר אויף ריקווערטס איהר קאָפּ און שולטערס, און דערפון ווערט צו פיעל אויסגעבויגען דער רוקען־ביין, וואָס פאַרשאַפט וועהטאָג אין רוקען און אין בויך.



אַ בויך־בינדער. מערקט ווי עס איז אונטערשטיצט.

**ווי צו באַשיצען די פיגור:** עס איז נאַטירליך אַז די פרויען זאָלען ניט ווילען אַז דאָס שוואַנגערען זאָל צו פיעל פאַרקריפּלען זייער פיגור. פיעלע פרויען באַקלאָגען זיך אַז זייער בויך איז צו הויך נאָך דעם געבעהרען. געוויסע ענדערונגען זיינען נויטיג פאַר דעם געבעהרען און באַ־שעהנען די פיגור, כאָטש מאַנכע פרויען דענקען ניט אַזוי. די היפּטען ווערען גע־וועהנליך גרעסער, די פיגור רונדער, דער ביוסט ווערט ברייטער, און דער גאַנצער אויסזעהן מוטערליכער. מאַנכע פרויען ווע־רען פעטער נאָך דעם קינפּעט, און דאָס קען ניט אויסגעמיידעט ווערען. קיינע מיטלען זאָלען קעגען דעם ניט גענומען ווערען וועה־רענט דעם שוואַנגערען אָדער דערנאָך.

כדי אויסצומיידען אַ „הויכען“ בויך, קען מען פיעל אויפטהון. דער צושטאַנד נעהמט זיך פון אָפּגעשוואַכטע בויך־מוסק־לען, אָדער פון אַ ראָפּטשור פון די מוסקלען פאָרענט אין בויך. ביידע צושטאַנדען פאַר־אורזאַכען געז אין די געדערים, און זייער אויסבויגען אויף פאָרווערטס. דער מאָגען, די ניערען און די לעבער קענען אויך אַזוי אַרויספאַלען אויף פאָרווערטס. געוועהנלי־כע קאָרסעטען וואָס ווערען געטראָגען וועה־רענט שוואַנגערשאַפט מאַכען ערשט ערגער דאָס דריקען הינטען אין בויך, און שוואַכען אָפּ די מוסקלען. הויכע אָפּזאַצען האָבען דיזעלבע ווירקונג. איבעראָנשטרענגונג ביי

דער אַרבייט און פאַרנאַכלעסיגונג פון די גערערים נאָך דעם געבעהרען, זיי־נען ווייטערע אורזאַכען דערפון. כדי אויסצומיידען שוואַכקייט פון די מוסק־לען, זאָל דאָס מיידעל פון איהר יוגענט אָן ענטוויקלען איהרע מוסקלען דורך פיזישער טעטיגקייט, ווי שיפען, שווימען, קלעטערען און ד. ג.

וועהרענט די גאַנצע ניין מאָנאַטען זאָל גענומען ווערען צייט יעדען טאָג פאַר פיזיישער טעטיגקייט. וועהרענט די לעצטע דריי מאָנאַט איז ראַטהזאַם צו באַנוצען אַ פּאַסענדע אונטערשטיצונג, ווי צ. ב. אַ געשטריקטען קאָרסעט.

נאָך דעם געבורט פון קינד זאָלען די געדערים זיין אָפען רעגעלמעסיג אום אַז עס זאָל זיך ניט אָנזאַמלען געז און פאַנאַנדערציהען די געדערים. אַזאַ קאָרסעט קען ניט פאַרמיידען אַ „הויכען“ בויך נאָך דעם געבעהרען, אָבער עס איז העכסט באַקוועם ווען זי געהט אַראָפּ פון בעט. מאַסאַזש איבער די בויך־מוסקלען העלפט זיי צוריקצוקריגען זייער געוועהנליכען טאָן.

ווען די פיס ווערען שטאַרק געשוואָלען פון קראַמפּף־אָדערען, זאָל די פרוי טראָגען גומענע זאָקען.

די שפּייז: די שפּייז פון אַ שוואַנגערער פרוי זאָל זיין זעהר איינ־פאַך. רייכע און געפּרעגעלטע שפּייז זאָל אויסגעמיידעט ווערען. איי־ווייס־שפּייז זאָל געגעסען ווערען שפּאָרעוודיג, ווייל עס פאַראורזאַכט איי־ווייס אין דער אורין. געטריידע, פרוכט און ווערדזשעטעבלס זאָלען פריי געגע־סען ווערען, איבערהויפּט פרוכט און גרינע ווערדזשעטעבלס, ווייל זיי מאַ־כען לויז די געדערים. מילך און מילכיגע שפּייז זאָל גענומען ווערען ביי יע־דען מאָלצייט. אויב די מוטער ווערט גוט געשפּייזט, מעג די שפּייז עטוואָס געמינדערט ווערען וועהרענט די לעצטע צוויי מאָנאַט פון שווענגערען, כדי צו מינדערען דעם וואוקס פון דעם קינד.

קיין ווייִן אָדער אַלקאָהאָל זאָל ניט גענומען ווערען; ערשטענס ווייל מע קען זיך אָנשטעקען פון דער געוועהנהייט צו טרינקען; צווייטענס איבער דער שלעכטער ווירקונג וואָס דאָס וועט האָבען אויף דעם קינד, אַ זאַך וואָס איז שוין אַנערקענט געוואָרען אין די ביבלישע צייטען. מנוח׳ס פרוי, ד. ה. שמשון הגבור׳ס מוטער, איז פאַרבאָטען געוואָרען צו טרינקען וויין, אָדער שטאַרקען געטראַנק. פון די זאָמען פון אַ פאָטער וואָס איז אָנגע׳שכור׳ט וועהרענט ער פאַרקעהרט מיט זיין פרוי, קען זיך ענטוויקלען אַ קינד וואָס איז קראַנק, און אפילו אידיאָטיש.

איבונג: אַביסעל קערפּערליכע איבונג דאַרף גענומען ווערען יע־דען טאָג, אָבער די פרוי דאַרף אויפהערען איידער זי ווערט מיד. עס איז אוממעגליך פאַר דער פרוי וועהרענט דער שוואַנגערשאַפט צו ענטוויקלען מוסקלען וואָס זאָלען לייכטער מאַכען דאָס געבעהרען. דאָס דאַרף געטהון ווערען פאַר דעם שוועננגערען. אויב אַזעלכע איבונגען מאַטערען זי צו פיעל אויס, זאָל זי אַנשטאָט דעם נעהמען מאַסאַזש. די בריסט, דער בויך, און די אָדערען זאָלען ניט מאַסאַזשירט ווערען. אומגעהן אויף דער פרייער לופט און אונטער דער זון איז זעהר געזונט, אָבער עס זאָל ניט איבערטריבען ווע־רען. טעניס, שווימען, טאַנצען, זאָל אויסגעמיידעט ווערען וועהרענט דער שוואַנגערשאַפט. נעהען אויף אַ מאַשין זאָל מען וואָס וועניגער.

די פרוי מעג געהן אויף לעקטשורס, קאָנצערטען א. ד. ג. וועהרענט די ערשטע מאָנאַטען פון שוועננגערען, אָבער זי זאָל קיינמאָל ניט זיין אין אַ גע־דרענג. זי זאָל אויסווייכען שטיקענדע צימערען, איבערהויפּט אַזעלכע וואָס

ווערען געהייצט מיט קויהלען, געז, אָדער אויל, ווייל עס איז מעגליך אַז דאָס קינד זאָל געשעדיגט ווערען פון גאַזען. זי זאָל ניט פיעל ארומרייזען, און אויב זי מוז רייזען, זאָל זי דאָס טהון אויף אַ באַקוועמליכען אופן. אויב זי איז געצוואונגען מפיל צו זיין, טאָר זי אין גאַנצען ניט רייזען. פיעל אַרומ־פאָהרען אויף אָוטאָמאָבילס, אָדער סטריט קאַרס קען פאַראורזאַכען פריה־צייטיגען געבורט. דאָסזעלבע קען מען זאָגען וועגען פאָהרען אויף אומגלייכע, גריבערדיגע וועגען.

גייסטיגע היגיענע: די שוואַנגערע פרוי זאָל אויסמיידען גייסטיגע אָנשטרענגונג אָדער אויפרעגונג. אַ רוהיגעס לעבען איז דאָס בעסטע פאַר דער שוואַנגערער. גוטע לעזע־שטאָף וואָס דערהויבט דעם גייסט איז זעהר ראַטהזאַם. זי זאָל אויסמיידען לעזען מעדיצינישע ביכער. עס איז אומנויטיג צו באַקענען זיך מיט די מעגליכע פאַרוויקלונגען פון פון שוואַנ־גערשאַפט. זי טאָר ניט זאָרגען וועגען איהר צושטאַנד און וועגען דעם גע־בעהרען, און זי זאָל זיך ניט צוהערען צו די פּלוידערייען פון פרויען וועגען די שוועריגקייטען און געפאַהרען פון געהן צו קינד.

אויב זי איז געצוואונגען צו מעלאַנכאָליע, איז גוט צו בייטען די אומגעבונג. שוין אין די גאָר אַלטע צייטען האָט מען געגלויבט אַז דער מוטער'ס שטימונג האָט אַ ווירקונג אויף דעם אומגעבוירענעם קינד; אין פיעלע פאַלען האָט עס געוויס אַ ווירקונג אויף דעם קינד.

די סטאַטיסטישע ציפערען באַווייזען אַז די מוטערס פון באַריהמטע מענ־שען זיינען געווען פרויען פון אויסערגעוועהנליכער אינטעליגענץ, עררייכונ־גען, און פון טיפער רעליגיאָזיטעט, און אַז די פאָטערס וואָס זיינען גייסטיג הויך ענטוויקעלט ברענגען אויף קינדער וואָס האָבען די זעלבע מעלה.

פיעלע מוטערס זאָרגען איבער דעם געדאַנק אַז אַ שטויס אָדער שרעק זאָל לאָזען אַ צייכען אויף דעם קינד. אָפטמאָל פרעגען זיי ביים דאָקטאָר אָדער נוירס נאָך דעם געבעהרען, „איז דאָס קינד אָל־ראַיט?" עס איז אמת אַז אַזאַ שטויס אָדער שרעק קען פאַראורזאַכען אַ מפיל, אָדער אַ פריהצייטיגע געבורט, דורך דער בלוטונג פון דער פּלאַצענטאַ (דער אָרט), און קען אַזוי שעדיגען דער מוטער'ס מילך אַז דאָס קינד זאָל האָבען קאָנוואולסיעס. אָבער עס איז באַוואוסט אַז די מוטערליכע איינדריקע ווירקען ניט אויף דעם פיזי־שען וואוילזיין פון קינד.

די געדערים: עס איז זעהר וויכטיג אויפצופאַסען אויף די גע־דערים. ניין פון יעדע צעהן מוטערס ליידען פון פאַרשטאָפּונג וועהרענט שוואַנגערשאַפט, און עס פאָדערט זיך פיעל באַמיהונג צו באַזיגען די געוועהנ־הייט. מיר ראַטהען דאָס פאָלגענדע:

1. געהט אָפּען ווערען אין אַ באַשטימטער שטונדע יעדען טאָג. די בעסטע צייט איז פאַר דעם פריהשטיק. אויב עס געלינגט ניט, זאָל מען גע־בען אַ גליצערין־צעפּעל אָדער אַ זעהר קליינעם קליסטער. די שוואַנגערע פרוי זאָל זיך קיינמאָל ניט קוועטשען, אָבער זי זאָל גלייך געהן אָפּען זיין ווען די נאַטור רופט דערצו.

2. יעדען פריהמאָרגען נאָך דעם אויפשטעהן, און אָוונטס פאַר דעם שלאָפען, טרינקט קיהלע וואַסער און עסט אַן אָרענדזש, אָדער אַן עפּעל. וואַ־סער זאָל פריי געטרונקען ווערען צווישען די מאָלצייטען.

3. די שפּייז זאָל באַשטעהן פון פרוכט און ווערזשעטעבלס, ווי ספּי־נעדזש, אַרבעס, שויטען־פּאַסאָליעס (סטרינג־בינס), טאָמעיטעס, קאָרן, און

עהנליכע שפּייזען. קיין טהעע אָדער קאַפּע זאָל ניט גענומען ווערען. קלייען (ברען) אין דער פאָרם פון „ברען־קראָמבלס“, אָדער ברען־קעיקלאַך, קען גע־געסען ווערען ביי יעדען מאָלצייט. פלאָמען און פייגען, איינגעקאָכט צוזא־מען מיט איניגע זענעס־בלעטער זיינען אויך גוט.

4. יעדע נאַכט קען די פרוי איינשפריצען זעקס אָדער אַכט אונצען אַליוו אויל אין דער הינטערשטער עפענונג פון קערפּער מיט אַ הארטען גומענעם שפּריצער. דער אויל מילדערט באַדייטענד די שליים־הויט און שטילט די אויפרעגונג. אין דער פריה וועלען זיך די געדערים פיליכט עפענען, און אויב ניט, זאָל מען זיי העלפען מיט אַ קליינעם קליסטער.

אויב די דערמאָנטע מיטלען העלפען ניט, וועט געווים ווירקען דאָס פאָל־גענדע: 1 פונט פלאָמען, 1 פונט פייגען, 1 פונט ראָזשינקעס (רעיזינס), און 1 פונט זענעס־פּאודער. נעהמט ארויס די קערנער פון די פלאָמען, און צומאָהלט אַלע פרוכטע אין אַ מאַשינקע. מישט גוט אויס די זענעס מיט די פרוכט, און מאַכט קליינע קוגעלאַך מיט די הענט. מע קען דערפון מאַכען אַ הונדערט קוגעלאַך. איין קוגעלע גענומען פאַר דעם שלאָפען וועט האָבען די געווינשטע ווירקונג.

אויב די פאַרשטאָפּונג האַלט אָן, זאָל מען קויפען „קעסקערע סאַגרעידע“, אָדער „פינאָלפטאַלעין“, וועלכע זיינען צוויי פון די בעסטע דראָגס. נאָך אַ מאָנאַט געברויך זאָל מען דאָס בייטען אויף „עפּסאָם“־זאַלץ, אָדער „מעגני־זיום סאַיטרעיט“, און געברויכען ווי עס ווערט אָנגעוויזען אין קאַפּיטעל 6.

ד י נ י ע ר ע ן: דיעזע אָרגאַנען זיינען די שוואַכסטע טיילען וועה־רענט דער שוואַנגערשאַפט, און פאָדערען אַז מע זאָל אויף זיי באַזאָנדערס גוט אויפפּאַסען. די אורין זאָל אונטערזוכט ווערען פון אַ דאָקטאָר יעדע דריי וואָכען וועהרענט דעם שוואַנגערען, און אפילו אָפטער אויב מע פאַרדעכטיגט עפּעס אויסערגעוועהנליכעס. מע זאָל אויך מאַכען פּראָבעס אויף איי־ווייס און צוקער, ווייל עס איז זעהר וויכטיג צו וויסען ווי פיעל פון דיעזע שטאָפען ווערען טעגליך דורכגעלאָזען דורך דער אורין. עס דאַרף דורכגעלאָזען ווע־רען ווענינגסטענס פופציג אונצען טעגליך. וואַסערזוכט פון די פיס, און גע־שווירען פון די הענט און אויגען־לעדלאַך זיינען אַלעמאָל וויכטיג, אָבער זיי קומען ניט אַלעמאָל פון ניערען־קראַנקהייט.

ב ל ו ט ־ פ אַ ר ג י פ ט ו נ ג: אמאָל טרעפט אַז די שוואַנגערע זאָל ברעכען, און ליידען פון קאָפּ־שמערצען און איבעלקייט. דאָס קומט פון אַ שטערונג אין די אינערליכע אָרגאַנען, און הייסט „טאָקסימיע“, אָדער פאַר־גיפטונג. עס איז ערנסט אויב עס דויערט אַ לאַנגע צייט, און זאָל גלייך באַריכט ווערען צום דאָקטאָר.

ב אָ ד ע ן: די הויט איז אויסערגעוועהנליך טעטיג וועהרענט דער שוואַנגערשאַפט און פאָדערט אויפפּאַסונג. מיידעט אויס צו פאַרקיהלען זי, און האַלט זי אין טעטיגען צושטאַנד. די פרוי זאָל זיך באָדען טעגליך, אָדער עטליכע מאָל אין דער וואָך. אַ קאַלטע באָד, אַ קאַלטער שויער, זיץ־בעדער, זיך באָדען אין ים, און הייסע בעדער זאָלען אויסגעמיידעט ווערען. פון באָ־דען זיך אין ים האָבען פיעלע פרויען מפּיל געווען. אַ זאַלץ־גלוט, געגעבען אין דער וואַנע איז אַן אויסגעצייכענטער מיטעל; די זאַלץ זאָל געהאַלטען ווערען אין דער האַנט צום איינרייבען, און דערנאָך זאָל די הויט אָפּגעשווענקט ווערען אין לעבליכער וואַסער.

די אויפּפּאַסונג אויף די געשלעכטליכע טיילען: אַ ווייסער אויס־פלוס וועהרענט שוואַנגערשאַפט איז זעהר אַלגעמיין, און דאַריבער איז ראַטה־זאַם צו באָדען די טיילען כדי אויסצומיידען ענטצינדונג און שלעכטען גע־רוך. מע דאַרף פּאָרזיכטיג זיין ווען מע געברויכט די פּאָבליק טוילעטס. אַזוי ווי דער אויסערליכער טייל פון געשלעכטס־אָרגאַן איז גרעסער און מעהר אויפגעעפּענט, איז פאַראַן מעהר געפאַהר פון דער באַריהרונג מיט די שמוּ־ציגע זיץ־ערטער, און דערפאַר איז דאָס בעסטע צו געברויכען נאָר סאַניטאַרע טוילעטס.

די בריסט פּאָדערען ספּעציעלע אויפמערקזאַמקייט אום אַז זיי זאָלען קע־נען געבען זויגען ווי עס דאַרף צו זיין. עס איז אַ גרויסער אומגליק פאַר אַ פרוי ניט צו קענען געבען זויגען איהר קינד, און מע דאַרף טהון אַלץ מעגלי־כעס אויסצומיידען אַזאַ זאַך. דאָס גאַנצע לעבען דאַרף מען אויסמיידען אַז די בריסט זאָלען ווי עס איז געשעדיגט ווערען. וועהרענט שוואַנגערשאַפט זאָלען זיי טעגליך געוואַשען ווערען מיט זייף און וואַסער. אויב זיי זיינען צו געוויכטיג זאָל מען זיי אונטערשטיצען. די נאָפּעלס דאַרפען אָנגעשמירט ווערען מיט קאָקאָ־פּוטער. זיי זאָלען געהאַלטען ווערען ווייך און בויגזאַם. די נאָפּעלס טאָרען ניט צוזאַמענגעדריקט ווערען ווייל דאָס וועט שטערען דעם געבען זויגען.

ד י נ ו י ר ס: אַ געבורטס־הילף נוירס מוז זיין געניטער פון אַלע אַנדערע נוירסעס, און דאַריבער זאָל מען אָנשטעלען נאָר די בעסטע נוירסעס. ניט יעדע אַלטע פרוי וואָס האָט ערצויגען אַ פאַמיליע פאַרשטעהט גענוג וועגען דער געבורטס־הילף קונסט אַז זי זאָל קענען אויפּפּאַסען אויף דער מוטער און אויף דאָס קינד. אמת, מע קומט ווי עס איז אויס, אָבער די מוטער וואָלט געוועזען פיעל שטאַרקער נאָך דעם געבעהרען אויב זי וואָלט געהאַט די בעסטע הילף ביים געבעהרען.

## געשלעכטס־באַשטימונג

איבער דער טעמע זיינען פאַראַן אַן אומצאָל טעאָריעס; אָבער די באַ־שטימונג פון געשלעכט איז נאָך אַלץ אַ געהיימניס. ווי ווייט עס איז באַ־קאַנט דער וויסענשאַפט, איז דאָס געשלעכט פון קינד שוין באַשטימט אין אייער־שטאָק פון מיידעל, נאָך איידער זי איז רייף, און קיינע איינפלוסע וועהרענט דער שוואַנגערשאַפט קענען עס ניט ענדערען. צי די זאָמען פון אַ מאַן וועלען באַפרוכטען מענליכע אָדער ווייבליכע אייעלאַך זעהט אויס צו זיין אַ צופעליגע זאַך, אָבער דאָס לעצטע וואָרט איז נאָך ניט געזאָגט גע־וואָרען, און ווער וויים, פיליייכט וועט די נאַטור אַמאָל פאָרט אַנטפּלעקען אָט דיעזע טיפע געהיימניס איהרע.

די פראַגע צי עס וועט געבוירען ווערען אַ אינגעל אָדער אַ מיידעל קען מען אויך ניט באַענטפערען, און יעדע פאָראויס־באַשטימונג איז ניט מעהר ווי אַן השערה. דעם קינד׳ס פּולס, די פאָרם פון דער מוטער׳ס בויך, אָדער פון איהר געזיכט, ווערען אָנגענומען אַלס געוויסע צייכענס פון דעם קינד׳ס געשלעכט: אויב דער פּולס איז שנעלער פון 140 אַ מינוט, זאָגט מען אַז עס איז אַ מיידעל; אויב עס איז אונטער 130, איז עס אַ אינגעל. אָבער דיעזע צייכענס נאַרען אָפטמאָל אָפּ.

## אומצייטיגע געבורטען

אזוי ווי דער אויסדרוק „אומצייטיגע געבורט" (אַבאָרשאָן) איז אַמאָל אַן אָנצוהערעניש אויף אַ קרימינעלער טהאַט, ווערט עס זעלטען ווען געברויכט אין דעם מאַסען־שפּראַך, און יעדע נאַטירליכע אומצייטיגע געבורט ווערט אָנגערופען אַ מפּיל (מיסקערידזש).

אורזאַכען: אין די ערשטע מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט איז דאָס נפ״ל טויט נאָך פאַר דעם מפּיל זיין, און דער טויט איז אַלזאָ איינע פון די אורזאַכען פון אַ מפּיל. אין די שפּעטערע מאָנאַטען ווערט דאָס קינד כמעט אַלעמאָל געבוירען לעבעדיג.

איינען פון די אורזאַכען פון קינד'ס טויט אין מוטער־לייב, איז אומנאָר־מאַלע ענטוויקלונג פון וועלכען עס וואָלט זיך שפּעטער אויסגעלאָזען עפּעס אַ פאַרזעהעניש.

אַלע אָנשטעקענדע קראַנקהייטען וואָס קומען פון גיפטיגע שטאָפען, ווי אַ פאַרגיפטונג פון געז, בליי, א. ד. ג. . זיינען ווייטערע אורזאַכען פון אַ מפּיל.

די אָפטעסטע אורזאַכע איז אַן אומנאָרמאַלער צושטאַנד פון מוטער־לייב, ווי צ. ב. אַן ענטצינדונג פון דער שליים־הויט פון מוטער־לייב, אָדער זיין ארויסרוקונג פון אָרט, איבערהויפּט אויף פאָרוועררטס אָדער ריקווערטס.

עס זיינען פאַראַן פאַלען ווען אומוויכטיגע אומשטענדען קענען ברענגען צו מפּיל זיין, ווי ספּאָטיקען זיך אָן אַ ראָגאָזשע, מאַכען אַ פאַלשען טריט, רייזען איבער אומגלייכע וועגען, אָדער צו פיעל אָנשטרענגונג.

פון פאָטער'ס צד איז סיפילים כמעט די איינציגע אורזאַכע פון אַ מפּיל.

עס זיינען באַקאַנט פאַלען אין וועלכע פרויען האָבען איין מפּיל נאָך אַ צווייטען. אַ גרינדליכע אונטערזוכונג באַווייזט אַז ענטוועדער די שליים־הויט פון מוטער־לייב איז ענטצינדען, אָדער דאָס מוטער־לייב איז אַרויסגע־רוקט פון אָרט. אויב אומצייטיגע געבורטען קומען פאָר אָפט, וועט מען אין מעהרסטע פאַלען געפינען סמנים פון איי־וויים, ניערען־קראַנקהייט, אָדער פון סיפילים.

באַהאַנדלונג: די וויכטיגסטע באַהאַנדלונג איז אויסמיידען אַ ווידערהאָלונג פון דעם פאַל. אויב עס זיינען פאָרגעקומען עטליכע אומצייי־טיגע געבורטען, זאָל מען זיין זעהר פאָרזיכטיג וועהרענט דעם פעריאָד, און אויסמיידען יעדע אַרבייט וואָס קען פיהרען דערצו. די פרוי זאָל בלייבען צו הויז, אָדער זי זאָל ליעגען אויף אַ זאָפע אָדער בעט, און טהון זעהר וועניג אָדער גאָר קיין אַרבייט ביז עס פאַרגעהט די צייט ווען זי האָט געוועהנליך די מפּילס (וואָס פאַסירט געוועהנליך אין דריטען מאָנאַט פון שוואַנגערשאַפט). זי מוז אויך אויסמיידען יעדע אַרבייט וועהרענט דער צייט וואָס די מענ־סטרואַציעס וואָלטען פאָרגעקומען. אויב עס טרעפט אַ קליינע בלוטונג, קען מען פאַרמיידען אַ מפּיל דורך פאָלקאָמענער רוה אין בעט, אויפהויבענדיג ענטוועדער די היפטען פון קערפּער, אָדער די פיסלאָך פון בעט.

עס איז אַ פאַקט אַז פיעלע פרויען פון דער העכערער געזעלשאַפט זוכען אויס אַ געמיינע, פרינציפּענלאָזע פערזאָן וואָס זאָל פאַר זיי אויסווירקען אַ קרימינעלען מפּיל, וואָס אַזוי אַרום צושטערען זיי אַ לעבעדיגע באַשעפעניש, באַגעהן אַ שרעקליכע זינד קעגען גאָט, און איבערטרעטען די געזעצען פון אונזער לאַנד.

אויסער די מאָראַלישע אָנזיכטען פון אַזאַ טהאַט, איז דאָס אַלעמאָל אַ גרויסע געפאַהר פאַר דער מוטער גופא, איבערהויפט ווען עס ווערט דורכגעפיהרט פון אַן אומוויסענדער פערזאָן אויף אַ סעקרעטען אופן.

אויב אַ מיידעל האָט געהאַט דעם אומגליק צו ווערען שוואַנגער אויף אַן אמוגעזעצליכען אופן, זאָל מען טהון אַלץ מעגליכעס אָפצורעדען איהר פון זוכען אַ קינסטליכען מפיל זיין, ווייל עס איז אַ זינד און אַ פאַרברעכען; מע זאָל איהר העלפען אויסזוכען אַן אָרט וואו מע וועט זי געהעריג באַהאַנדלען ביז נאָך דעם געבעהרען, און וואו מע וועט גוט אויפפאַסען אויף איהר קינד. עס זיינען פאַראַן פאַרטרויענסווערטע אַגענטורען וואָס געבען זיך אָפ דערמיט.

## דאָס געבעהרען אָהן דעם דאָקטאָר

אַ דאָקטאָר זאָל זיין אָנוועזענד ביים געבעהרען דאָס קינד. דאָס זיכערסטע איז אַז אַ דאָקטאָר זאָל געזוכט ווערען גלייך ווי דער צושטאַנד פון שוואַנגערשאַפט איז באַשטימט, ווייל עס איז וויכטיג אַז די מוטער זאָל באַוואַכט ווערען וועהרענט דער גאַנצער צייט פון איהר שוואַנגערשאַפט. עס טרעפט אָבער אַז דער דאָקטאָר איז גראַד ניט אָנוועזענד ווען די די פרוי געהט צו קינד און ער קען ניט קומען שנעל גענוג. דאָס טרעפט איבערהויפט אין דער קאָנטרי. דאַריבער איז אַם פלאַץ צו געבען אַ פאָר אינסטרוקציאָנען ווי צו באַגעהן זיך אין אַזאַ פאַל.

פאָרבאַרייטונג פאַר די געבורטס־וועהען: שפרייט אויס צייטונגען איבער דעם מאַטראַץ, אום אַז עס זאָל ניט באַפלעקט ווערען. אויב עס איז פאַראַן אַ גומענער ליילאַך, זאָל עס געברויכט ווערען פאַר דעם צוועק. שפרייט אויס אַ ריינעם ליילאַך איבער דעם צודעק. די פרוי וועט זיך געוויס וועלען אָן עפעס אָנכאַפען, און דאַריבער זאָל מען צוזאַמענבינדען צוויי ליילעכער, און אָנבינדען די פרייע עקען צום פוס פון בעט. שפרייט אויס צייטונגען אויף דער פאָדלאָגע לעבען בעט. לעגט אַריין אַ שער אין זודיגען וואַסער, און אַ פעסט שטריקעל פון אַ דריי פיס לאַנג, אָדער אַ פלאַטשיגען באַוולענעם טעיפ, וואָס איז נאָך בעסער.

פאָרבאַרייטונג פון דער שוואַנגערער: גיט אַ רייניגונגס־קליסטער, און שערט פאָרזיכטיג אָפ די האָר פון אַרום דעם געשלעכטס־אָרגאַן. דער קליסטער זאָל געגעבען ווערען בייט אָנפאַנג פון געבעהרען, נאָך איידער די וועהטאָגען ווערען אָפט און העפטיג. וואַשט די טיילען מיט זייף און וואַסער, און דערנאָך מיט אַ 1% סאָלושאָן פון לאַיסאָל (1 טהעע־לעפעלע לאַיסאָל צו אַ פאַינט וואַסער). געברויכט קליינע שטיקלאַך וואַטע אָדער טוך, און וואַרפט אַוועק יעדעס שטיקעל אַזוי שנעל ווי עס ווערט געברויכט. לעגט עס ניט צוריק אַריין אין דער זייף און וואַסער, אָדער אין דער לאַיסאָל סאָלושאָן. וואַשט מיט באַוועגונגען אַראָפ־צו, צו דער הינטערשטער עפענונג פון קערפער. וועהרענט איהר רייניגט די טיילען, האַלט איבער דעם מויל פון דער מוטער־שייד אַ שטיקעל טוך אָדער וואַטע, כדי אויסצומיידען אַז די שמוציגע פליסיגקייט זאָל אַריינדרינגען צום געבורטס־קאַנאַל. די פרוי זאָל ליעגען אויף דעם רוקען מיט די קניע צוזאַמענגעבויגען. די פיס קענען זיין אָנגעטהון אין ריינע זאָקען. זייט זיכער אַז דער בלעדער איז אויסגעלעערט. דאָס צימער זאָל זיין וואַרעם.

פאַר דעם אַטענדענט אין נויט־פאַל: די הענט און די אָרעמס

זאָלען גוט אויסגעוואַשען ווערען מיט זייף און וואַסער, לאַנדרי זייף איז די בעסטע. אַ שיסעל מיט אַ 1%. סאָלושאָן פון לאַיסאָל זאָל צוגעגרייט ווערען, גרויסע שטיקלאַך וואַטע זאָלען איינגעטונקען ווערען אין דער סאָלושאָן. אויב די וואַטע איז ניט ביי דער האַנט, און עס איז פאַראַן אַ ריינער טוך, זאָל מען עס צושניידען אין שטרייפלאַך פון צוויי אינטשעס די ברייט, און פיער אינטשעס די לענג, און זיי געברויכען פאַר דעם זעלבען צוועק.

דער ארויסהעלפער זאָל אויסמיידען אַ צו שנעלע געבורט פון קאָפּ דורך האַלטען די האַנט קעגען דעם וועהרענט אַן אָנגריף פון די וועהען, און די שטיקלאַך טוך אָדער וואַטע זאָלען אַזוי פאַרדעקען די טיילען אַז דעם ארויס־העלפער'ס הענט זאָלען ניט אָנריהרען די טיילען. די מוטער זאָל ניט ערלויבט ווערען צו ציהען קיין ארטיקעל, אָדער נידערשטירצען וועהרענט די לעצטע וועהען, און זי זאָל אָטהעמען שנעל דורך דעם מויל.

דער ארויסהעלפער זאָל אַכטונג געבען אַז די עפענונג זאָל נאָר ביסלאַכ־וויי פאַנאַנדערגעצויגען ווערען וועהרענט דעם געבעהרען, אוב אַז די טיילען זאָלען וואָס ווייניגער געשעדיגט ווערען. אויב דאָס געבעהרען איז נאָרמאַל, וועט דעם קינד'ס קאָפּ ערשיינען צוערשט. פאַרזוכט עס ארויסלאָזען צוויי־שען די וועהען; דאָס קען פאַרמיידען אַן ערנסטע צורייסונג. גלייך נאָך דעם ווי דער קאָפּ איז אַרויס, שטעקט אריין די פינגער צום העלזעל, אום אויס־צוגעפינען אויב דאָס העלזעל ווערט ניט געשטיקט פון אַ שלייף פון פּופּיק־שטריקעל; אויב יאָ, ציהט עס אריבער דעם קאָפּ. אויב דער שלייף איז אָבער צו קורץ פאַר אַזאַ מאַנעווער, בינדט עס גלייך ארום מיט דעם געקאָכ־טען שטריקעל אין צוויי ערטער, און שניידט איבער צווישען די צוויי קניפּלאַך.

העלפט די שולטערס ארויסצוקומען דורך ציהען לייכט אראָפּ־צו ביים קעפּעל אויב נויטיג, אום אַז דער אויבערשטער שולטער זאָל צוערשט ארויס, און דערנאָך ארויף־צו אום אַז דער אונטערשטער שולטער זאָל ארויס. דער איבריגער טייל פון קערפּערל קומט ארויס לייכט.

גלייך נאָך דעם ווי עס באַווייזט זיך דער קאָפּ, זאָל איינער צולעגען זיין האַנט איבער דעם מוטער־לייב און זאָל עס נאָכפאָלגען וועהרענט דאָס קינד ווערט געבוירען. דער שפּיץ פון מוטער־לייב זאָל מען האַלטען אין דער האַנט, דער גראָבער פינגער אויף דעם פאָדערשטען טייל, און די פינגער זאָלען ארונ־טערדריקען צום רוקען־ביין, ביז מע שפּירט דעם ביין מיט די שפּיץ פינגער.

אויב עס איז ניט פאַראַן קיין בלוטונג און דאָס מוטער־לייב בלייבט האַרט און פעסט אונטער דער האַנט, זאָל מען עס ניט מאַסאַזשירען, און עס לאָזען צו רוה.

אויב עס ווערט נאָכגעלאָזען און ווייך, און עס קומט אָן אַ בלוטונג, זאָל דאָס מוטער־לייב מאַסאַזשירט ווערען דורך האַלטען די האַנט אין דער פּאָזי־ציע ווי עס איז דאָ דערמאָנט געוואָרען, און איינרייבען דעם בויך רונד־ארום איבער דעם מוטער־לייב.

אויב עס טרעפט אַ בלוטונג נאָך דעם געבעהרען פון דער שליה, זאָל מען געברויכען די זעלבע מעטאָדע כדי אָפּצוהאַלטען די בלוטונג. אויב די בלו־טונג איז אויסערגעוועהנליך שטאַרק, זאָל מען אויסדרעהען גרויסע האַנטע־כער פון זעהר קאַלטען וואַסער און צולעגען צום הינטערשטען טייל פון בויך, און צו דער אינערער זייט פון די היפטען.

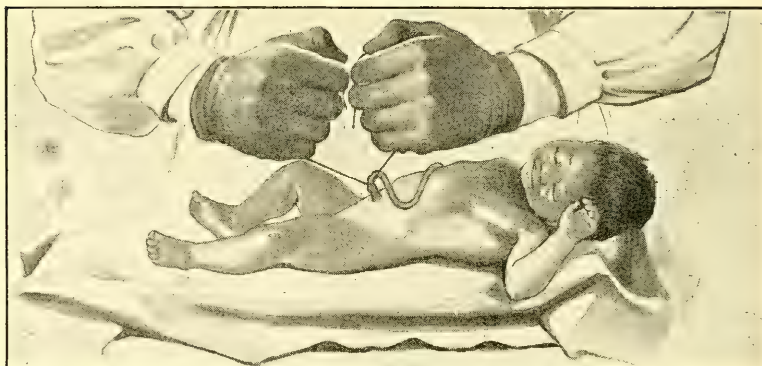
אין נאָרמאַלע פאַלען וועט דאָס נאָכגעבורט ארויס אין צעהן ביז דרייסיג

מינוט. די פרוי וועט שפּירען אַ לייכטען וועהטאָג וועהרענט דאָס מוטער־לייב לויפט ווידער איין. צו דערזעלבער צייט זאָל דער ארויסהעלפער צאַרט אָבער פעסט דריקען מיט דער האַנט איבער דעם בויך. אויב דיעזע פאַרזור־כען פון דער פרוי און ארויסהעלפער זיינען ניט געלונגען, זאָל די פרוי אויס־ווארטען עטליכע שטונדען, אויב נויטיג, ביז דער דאָקטאָר וועט אָנקומען.

ציהט קיינמאָל ניט ביים שטריקעל אום ארויסצושלעפּען די נאָכגעבורט.

ווען דאָס נאָכגעבורט איז ארויס און די שליים־הייטלאַך בלייבען נאָך אַלץ אין מוטער־לייב, נעהמט אָן ביים נאָכגעבורט מיט דער האַנט און ציהט זעהר געלאַסען אום אַז די הייטלאַך זאָלען זיך ניט איבעררייסען און בלייבען אינוועניג. אמאָל קען מען אָנכאַפּען דאָס נאָכגעבורט און עס דרעהען און דרעהען ביז די הייטלאַך וועלען צוזאַמענגעדרעהט ווערען אין אַ שטריקעל, און אַזוי ארום אויסמיידען אַז זיי זאָלען אָפּגעריסען ווערען. לאָזט אימער דעם דאָקטאָר אונטערזוכען דאָס נאָכגעבורט און די הייטלאַך.

יעצט רייניגט ארום די מוטער; לעגט ארויף אַ סטעריליזירטע שטיקעל טוך איבער דעם געשלעכטס־טייל; בינדט פעסט ארום דעם בויך, כדי דאָס



ווי מע בינדט אָפּ די נאָפּעל־שנור

מוטער־לייב זאָל בלייבען אונטען, און אַ „טי־באַנדער" (אַ באַנדאַזש ארום דעם מיטעל־פלייש) איבער דעם ערשטען באַנדאַזש, און מאַכט איהר באַקוועם.

## ווי צו באַגעהן זיך מיט דעם קינד

גלייך נאָך דעם ווי דאָס קינד איז געבוירען געוואָרען, זאָל אימיצער האָ־בען די אויפזיכט איבער דעם. עס זאָל גלייך אָנפאַנגען אָטהעמען, און אויב די טעמפּעראַטור פון צימער און האַלטען עס אין די הענט העלפט ניט, זאָל מען דאָס קינד האַלטען מיט די פיס ארויף און עס פּאַטשען, אָבער מע מוז דאָס קינד פעסט האַלטען. אויב נויטיג, קען מען אויסווירקען קינסטליכען אָטהעמען דורך איינבויגען דאָס קערפּערל אַזוי אַז דאָס בריסטעל זאָל ווערען צוזאַמענגעדריקט. דאָס זאָל געטהון ווערען אַ צוואַנציג מאָל אַ מינוט. אויב דאָס העלפט אויך ניט, זאָל מען דאָס קינד איינטינקען נאָכאַנאַד אין וואַנעס פון הייסען און קאַלטען וואַסער, אָבער צוערשט מוז מען פאַרקניפּען דאָס

געבעהר־שטריקעל. אויב די מוטער און דאָס קינד זיינען אין גוטען צושטאַנד, איז בעסער אויסוואַרטען א צעהן אָדער צוועלף מינוט איידער מע פאַרבינדט דאָס שטריקעל, כדי דאָס קינד זאָל פּראָפּיטירען פון דעם בלוט וואָס עס ער־האַלט פון דעם נאָכגעבורט.

פאַרקניפּט דאָס געבעהר־שטריקעל אומגעפעהר א האַלבען אינטש ווייט פון קערפּער מיט סטעריליזירטען טעיפּ, און מאַכט א צווייטען קניפּ איין אינטש ווייטער פון דעם ערשטען, און דערנאָך שניידט איבער מיט א סטע־ריליזירטער שער צווישען די צוויי קניפּען. שמירט אָן דאָס איבערגעבלי־בענע שטיקעל מיט אַלקאָהאָל און באַנדאַזשירט מיט א סטעריליזירטען באַנ־דאַזש. דאָס קינד זאָל פּאָרזיכטיג גערייניגט ווערען מיט א טוך און סוויט אויל, און זאָל פעסט אַרומגעבונדען ווערען.

## די נאָך־באַהאַנדלונג פון דער מוטער

מע זאָל אימער האָבען צו דער האַנט א סך געקאָכטע וואַסער. נאָך יע־דער באַוועגונג פון די געדערים אָדער דער אורין, זאָל מען אַרויפגיסען א ביסעל וואַסער איבער די באַטרעפענדע טיילען און צודעקען מיט א ריינעם טיכעל. גיט איין א אונץ קאַסטאָר־אויל יעדע 24 אָדער 36 שטונדען נאָך דעם געבעהרען. די געדערים מעגען געהאַלטען ווערען אָפען דורך קליסטערס, אָדער א טהעע־לעפעלע „אַראָמעטיק קעסקערע", נאָך דער ערשטער רייניגונג.

די שפּייז זאָל זיין א פליסיגע וועהרענט דעם ערשטען טאָג: געזוייערטע זופּען, קאַשעס, מילך, א. ד. ג.; די פאָלגענע דריי־פיער טעג זאָל די שפּייז זיין א ווייכע, און פון דאַן אָן מעג מען אָנהויבען געבען מאַסיוועררע שפּייז, אָבער מע זאָל אויסמיידען אַזעלכע שפּייז, וואָס מע ווייס אז זי וועט פּאַראורזאַכען קרעמפּען אין בויך פון קינד.

די מוטער זאָל פאַרבלייבען אין בעט צעהן טעג. דעם דריטען טאָג זאָל זי ליעגען אומגעפעהר א שטונדע טעגליך אויף איהר בויך, אום צו העלפען דער נאַטור צוריקברענגען די אָרגאַנען אויף זייערע ערטער. מע זאָל זי וואַ־שען מיט זייף, און איינרייבען מיט אַלקאָהאָל צוליב איהר באַקוועמליכקייט. צייטענווייז מעג מען געבען א הייסען טוך צום רוקען, און איינרייבען דעם רוקען און די פיס. מע מוז אויפפּאַסען אויף איהר טעמפּעראַטור, וואָס זאָל שוין ווידער נאָרמאַל זיין צום דריטען אָדער פיערטען טאָג. אויב איהר טעמ־פּעראַטור איז אָבער העכער פון דער נאָרמאַלער, זאָל מען רופען א דאָקטאָר.

# קאַפּיטעל 38

# דאָס קינד

דאָס ניי־געבוירענע קינד איז געווייס ניט קיין שעהנער געגענשטאַנד. אפילו די מוטער וואָלט עס געמוזט צוגעבען וואָלט זי געזעהן דאָס קינד אין דעם מאָמענט פון געבעהרען, איידער עס ווערט אַרומגערייניגט, ווען עס איז נאַס און מעהר־ווענינער צוגעדעקט מיט אַ באַזאָנדערער ווייסער, וואַקסיגער שטאָף וואָס רופט זיך „ווערניקס קעסעאָסע“. אַליוו אויל אָדער אַן אַנדער אויל וועט העלפען צושניידען די ווייסליכע שטאָף, וואָס מע קען שוין דאַן אָפּווישען, אַזוי אַז דאָס קערפּערל זאָל בלייבען גלאַט און ריין. אפילו נאָך דעם ווי דאָס קינד איז אָנגעטהון קען מען אויך ניט זאָגען אַז עס זאָל זיין איבריג שעהן. אָבער טראָץ דעם ליעבט עס די מוטער און זי וויל וויסען אויב עס איז „אָל־ראַיט“.

אַ געזונט ניי־געבויערען קינד דאַרף זיין רונד און פעט און האָבען אַ זעהר ווייכע, צאַרטע הויט. די דאָזיגע ווייכקייט קומט פון אַ פיינעם פעך איבער דעם קערפּערל, וואָס מע זעהט קוים אָן, אָבער וואָס איז פאַראַן אַמאָל אין אַ היבשער מאָס. די הויט איז פון אַ באַשטימט רויטליכען קאָליר; און נאָר ווען דאָס קינד איז קאַלט אָדער קראַנק ווערט די הויט געפלעקט און בלויליך. קעלט איז די הויפּט אורזאַכע דערפון, ווייל דאָס קינד האָט זעהר ווענינ וויטאַליטעט אין פאַרגלייך מיט אַן ערוואַקסענער פערזאָן.

די נאָרמאַלע געוויכט איז פון זיעבען ביז זיעבען און אַ האַלב פונט, כאָטש אייניגע קענען זיין לייכטער, און אַנדערע געוויכטיגער. די לענג פון קינד איז אומגעפעהר ניינצעהן, אָדער צוואַנציג אינטשעס. יעדעס קינד וועמעס געוויכט איז צווישען זעכצעהן און צוויי און צוואַנציג פונט, איז באַטראַכט אַלס נאָרמאַל. אייניגע קינדער זיינען דין ביים געבוירען ווערען, און זיינען דאָך געזונט און שטאַרק.

ווען דאָס קינד ווערט אַלט אַ וואָך, ווערט דער רויטער קאָליר געענדערט אויף אַ געלבליכער פאַרב וואָס קומט פון אַ מילדער פאָרם געלב־זוכט. דאָס איז אַ גאַנץ געוועהנליכע ערשיינונג און ווערט ניט באַטראַכט אַלס אַ קראַנק־הייט. וועהרענט דער ערשטער וואָך פאַלט אַרויס דער לאַנגער פעך, און פון דער הויט שיילען זיך דינינקע שופּלאַך, אַ זאַך וואָס דויערט אַ וואָך אָדער מעהר. איידער דאָס קינד ווערט צוויי וואָכען אַלט, פאַרשווינדעט די געלב־ליכע פאַרב, און די הויט נעהמט ווידער אָן יענעם קינדערשען קאָליר פון וואָס מען איז אַזוי ענטציקט, און וואָס נאָר די וואָס האָבען דאָס געזעהן קענען האָבען אַ באַגריף דערפון. עס איז קלאָר, ווייך, און רויז־קאָלירט, וועהרענט די הענטלאַך, די פיאַטעס און בעקלאַך זיינען עטוואָס רויטליכער.

דאָס קעפּעל פון קינד זעהט אויס צו זיין אויסער פּראָפּאָרציע מיט דעם קערפּערל, ווייל עס איז כמעט אַזוי גרויס ווי דאָס גאַנצע קערפּערל אָהן די פיסלאַך. גלייך נאָך דער געבורט, איבערהויפּט אויב עס האָט געדויערט און איז אָנגעקומען שווערליך, איז מען אַמאָל ערשטוינט פון דער אויסער־געוועהנליכער פאָרם פון קעפּעל; אָבער אין אַ קורצער צייט אַרום באַקומט עס ווידער די ריכטיגע פאָרם.

עס זיינען פאַראַן צוויי ווייכע ערטער אויף דעם קעפּעל, איינס פון פאָ־רענט, און דאָס צווייטע פון אונטען. דער ווייכער אָרט גלייך ריקווערטס פון דעם שטערען איז דער גרעסערער פון די צוויי, און די מוטער זאָל זיך ספּע־ציעל פאָרזיכטיג באַגעהן דערמיט. דער אָרט איז עטוואָס פיער־עקיג, און דאַרף זיין אומגעפּעהר אָן אינטש די גרויס ביים געבורט. עס טאָר ניט זיין זעהר איינגעפאַלען, און אויך ניט צו פּראָמינענט.

דאָס ניי־געבוירענע קינד האָט מאַנכע מאָל אַ היבש ביסעל האָר אויף דעם קעפּעל. דער גרעסטער טייל פון זיי פאַלט אָבער אויס אין אַ קורצער צייט אַרום. די נעגעל זיינען שוין אויסגעוואַקסען ביים געבוירען, און גריי־כען ביז די שפּיץ פינגערלאַך.

וועהרענט דער ערשטער וואָך און אָפטמאָל ביז דעם דריטען מאָנאַט, פאַרמאָגט דעם קינד'ס צינגעל אַ ווייסליך הייטעל איבער דער אויבערפלאַ־כע. דאָס איז ניט קיין סמן פון פאַרדייאונגס־שטערונג, נאָר קען פילייכט קומען פון טרוקענקייט פון מויל, און פון קנאַפּער סליונע.

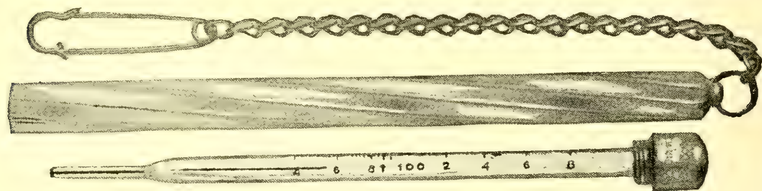
דער ברוסט־קאַסטען פון קינד איז ווייניג ענטוויקעלט אין פאַרגלייך מיט דעם קאָפּ, און איז עטוואָס קליינער אין אומקרייז. די שולטערס און די היפּטען זיינען שמאָל, און זייער אומקרייז איז צוערשט קליינער פון קעפּעל. דאָס בייכעל אָבער איז פּראָמינענט צוליב דעם וואָס דאָס קינד פאַרמאָגט אַן אויסערגעוועהנליך גרויסע לעבער ביים געבוירען ווערען. די הענט זיי־נען פאַרהעלטניסמעסיג קורץ, איבערהויפּט די פיס. יעדע מוטער זאָל גע־דענקען אַז צום אָנהויב זיינען דעם קינד'ס פיסלאַך אַלעמאָל קרומע, דאָס הייסט, זיי זעהן אויס קרום. דאָס קינד האָט די אייגענשאַפט אַזוי אויס־צודרעהען די פיסלאַך, דאָס זיי קומען זיך צוזאַמען. עס זיינען פאַראַן פאַ־לען ווען די פיסלאַך זיינען באמת קלומפּיג, אָבער דאַרין זיינען שולדיג די פאַרקריפּלונגען פון די ביינער און די געלענקע. דאָס געזיכט פון אַ ניי־געבוירען קינד, ווען עס כאַפּט זיך אויף פון שלאָף, האָט דעם אויסדרוק פון באַוואונדערונג. דער אויסדרוק פון אינטעליגענץ איז נאָר אַ שיינבאַרער. עס ווילט זיך ניט צושטערען דער מוטער'ס אילוזיע אַז דאָס קינד באַגרייפּט אַלץ וואָס עס קומט פאָר, אַז עס דערקענט די מוטער, און דריקט אויס פאַר־געניגען ווען די מוטער דערנעהנט זיך. דער אמת איז אַז דאָס ניי־געבוירען קינד איז ניט מעהר עמפּינדליך ווי די בלעטלאַך פון אַ צאַרטער פלאַנץ. דאָס קינד מאַכט אָטאָמאַטיש צו דאָס מייל־כעל און זויגט, און וויים ניט דערפון.

דער קאָליר פון די אויגען איז צוערשט זעהר אומבאַשטימט. אַלע קינ־דער האָבען אויגען וואָס זיינען פון בלויליכען קאָליר. די ענדערונג פון קאָליר אויף העלער אָדער אויף טונקעלער קומט פאָר צו דער זעקסטער אָדער אַכטער וואָך. ווען אַ קינד שלאָפט, זיינען די אויגען פעסט צוגעמאַכט, און דער אויסדרוק איז פון פרידליכער רוה. די פּאָזיציע פון קערפּערל איז פון גראַ־ציעזער און פּאַלשטענדיגער נאָכגעלאָזענקייט. דאָס קעפּעל איז מעהרסטענס אויסגעדרעהט צו איין זייט. דאָס אָטהעמען געהט אָן אוממערקבאַר, און אָהן שום באַוועגונג פון די נאָז־לעכער. די הענטלאַך ווערען געוועהנליך גע־האַלטען אַרויף־צו, לעבען געזיכט, און זיינען האַלב צוגעמאַכט. אַזוי שנעל ווי עס כאַפּט זיך אויף הויבען זיך די הענטלאַך און פיסלאַך אָן באַוועגען.

דער ערשטער אַקט פון אַ ניי־געבוירען קינד איז צו וויינען. קיין אַנדער קלאַנג איז ניט אַזוי אָנגענעהם פאַר דעם דאָקטאָר ווי דער געשמאַקער וויינען

פון דעם קליינינקען גאַסט, ווייל דאָס באַווייזט אַז די לונגען וועלכע זיינען ביז דאַן געווען אומטעטיג, ווערען אָנגעפּילט מיט לופט, און ווערען טעטיג, און אַז דאָס קינד האָט גענוג קראַפט פאַר אַלע פונקציעס פון זיין נייעם לעבען. דער וויינען קומט דערפון וואָס די לופט פון דרויסען איז קיה־לער, און דערפאַר וואָס דער קלייניטשקער ווערט שוין פון יעצט אָן באַהאַנ־דעלט מיט עטוואָס וועניגער צערעמאָניעס. דאָס איינוויקלען איז פאַר איהם אַ נייע ערפאַהרונג. דער וויינען הערט אויף ווען דאָס קינד איז איינגעוויי־קעלט און ווערט געלאָזען צו רוה. ניי־געבוירענע קינדער וויינען קיינמאָל אָהן אַן אורזאַכע, אפילו ווען די אורזאַכע איז אומוויכטיג. דער וויינען איז אַ קלאָרער; אויב ניט, איז עס אַ סמן פון עפּעס אַ קראַנקהייט. אַ יונג קינד לאָזט קיינמאָל ניט קיינע טרערען, מעג עס ווי שטאַרק וויינען.

דער אָטהעמען וועהרענט דעם שלאָף איז רעגעלמעסיג; וועהרענט די וואַ־כעדיגע שטונדען איז עס אומרעגעלמעסיג. דאָס מערקט מען וועהרענט די ערשטע צוועלף מאָנאַטען. דאָס קינד האַלט דעם אָטהעם אויף אַ ווייל‎ע, אָדער עס אָטהעמט אַ ווייל‎ע שנעל, און דערנאָך לאַנגזאַמער. די דאָזיגע ערשיינונגען זיינען אומוויכטיג. דער אָטהעמען ביז דעם פּעריאָד פון רייפ־קייט איז פון בויך אַרום. דאָס באַציהט זיך אויף אינגלאַך אַזוי ווי אויף



קלינישער (פיבער־) טערמאָמעטער

מיידלאַך. נאָך דעם ווי די מיידלאַך ווערען 13 ביז 15 יאָהר אַלט, איז דער אָטהעמען פון אויבערשטען טייל פון ברוסט־קאַסטען, ווי אין פרויען.

די געדערים זיינען אָפען איינס אָדער צוויי מאָל וועהרענט דעם ערשטען טאָג פון דעם קינד'ס לעבען. דער אָפּפאַל איז אויסערגעוועהנליך טונקעל, דיק און קלעפּיג. ווען דער מוטער'ס מילך הויבט אָן פליסען רעגעלמעסיג, איז דער אָפּפאַל העל־געלב, דיק ווי קרים, און האָט זעהר וועניג גערוך. ווען דאָס קינד איז געזונט קען עס זיין אָפען נאָר איינס אָדער צוויי מאָל אפילו גאָר צום אָנהויב; אָבער עס קען זיין אָפען אפילו ביז אָדער זעקס מאָל און זאָל דאָך ניט באַדייטען אַז דאָס קינד האָט דיאַרעע.

די אורין פון אַ געזונט קינד זעהט מעהרסטענס אויס ווי וואַסער, איז ניט אויפרעגענד, האָט וועניג גערוך, און לאָזט ניט איבער קיינע פלעקען אויף דעם דאַיפּער. כאָטש געוועהנליך לאָזט דאָס קינד די השתנה שוין דעם ערשטען טאָג, טרעפט אָבער גאַנץ אָפט אַז דאָס קינד אורינירט ניט די ערשטע 24 שטונדען פון זיין לעבען. אויב דאָס קינד איז באַקוועם, דאַרף אַזאַ אומ־שטאַנד קיינעם ניט באַאומרוהיגען. עס איז שווער צו באַשטימען ווי פיעל מאָל אַ קינד זאָל לאָזען די השתנה, ווייל דאָס ווענדעט זיך אָן דער טעמ־פּעראַטור פון דער לופט און פון דער מאָס שפּייז וואָס דאָס קינד האָט גענומען.

דער דורכשניט איז וואהרשיינליך פון 6 ביז 10 מאָל טעגליך, אָבער עס איז מעגליך אַז דאָס קינד זאָל אורינירען יעדע שטונדע און זאָל דאָך זיין פאָלשטענדיג געזונט.

די טעמפעראַטור פון קינד דאַרף ניט גענומען ווערען טעגליך, סיידען עס באַנעהמט זיך מאָדנע, און זיין הויט איז הייס. די מוטער דאַרף זיך אויסלערנען צו געברויכען אַ קליינישען טערמאָמעטער. אַזאַ טערמאָמעטער וואָלט באַדאַרפט זיין אין יעדען הויז, אום אַז עס זאָל זיין צו דער האַנט אין פאַל פון אַ קראַנקהייט. די ציפערס פון אַ טערמאָמעטער זיינען אַביסעל שווערליך צום לעזען פאַר איינעם וואָס איז ניט פּראַקטיצירט דאַרין, אָבער מיט אַביסעל ערפאַהרונג קען מען זיך אויסלערנען. דער טערמאָמעטער זאָל צוערשט אַרונטערגעטרייסעלט ווערען ביז די קוועק־זילבער האַלט ביי 95 גראַד. דערנאָך באַשמירט מען די גלאָז, און מע שטעקט עס אַריין אין דער הינטערשטער עפענונג פון קערפּער. דאָס איז דער בעסטער אָרט צום נעהמען די טעמפעראַטור. מע קען עס אויך נעהמען אונטער דעם אָרעם, אָבער ניט אין מויל. די טעמפעראַטור איז נאָרמאַל ביי 99 גראַד וועהרענט דער ערשטער וואָך, אָדער מעהר. שפּעטער פאַלט זי ביז 98 אָדער 99, ווי ביי דערוואַקסענע מענשען.

## די ענטוויקלונג פון דעם קינד

גליקליכערווייזע הויבט דאָס קינד גלייך אָן צו וואַקסען. וועלכע מוטער קען פאַרגעסען איהר פרייד ביים ערשטען ציינדעלע, ביים ערשטען טריט, ביים ערשטע וואָרט! דער וואוקס קומט פאָר ביסלאַכווייז; און דער דאָזיגער וואוקס אין געוויכט און גרויס זיינען ניט וועניגער וואונדערבאַר איידער די אַנדערע קערפּערליכע אייגענשאַפטען. עס איז באַזאָנדערס אינטערעסאַנט צו מערקען די ענטוויקלונג פון דעם קינד׳ס פאַרשטאַנד, איבערהויפּט אויב מע פאַרשטעהט וואָס דאָס קינד ווייסט און וואָס עס דאַרף וויסען אין די פאַרשיידענע פּעריאָדען פון זיין לעבען.

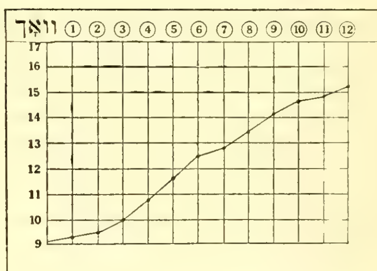
אויסער דעם וואוקס, עראָבערט דאָס קינד נייע זאַכען און אייגענשאַפטען, ווי צייהנער, טרערען, סליונע, און די פעהיגקייט צו געהן אומגעהאָלפענערהייט; עס קומען פאָר אויך ווייטערע ענדערונגען, וועלכע זיינען ניט זיכטבאַר, ווי ענדערונגען אין דער פאַרדייאונג. ווען דאָס קינד ווערט געבוירען, האָט עס גאָר וועניג ממשלה איבער זיין קערפּערל. עס ליעגט וואו מע לעגט עס אַוועק. עס לערענט זיך שנעל געברויכען די הענטלאַך און די פיסלאַך, און מאַכט מיט זיי פאַרשיידענע באַוועגונגען די גאַנצע צייט וואָס עס וואַכט. נאָך צוויי מאָנאַטען האָט עס שוין די קראַפט אויפצוהאַלטען דאָס קעפּעל, און נאָך דריי־פיער מאָנאַט טהוט עס דאָס פאָלקאָמען. ווען עס איז זעקס מאָנאַט אַלט, פּרובירט שוין דער קליינינטשקער שטעהן אויף זיינע פיסלאַך, אויב די מוטער האַלט איהם ביי דער פאַלע, און ער פאַרזוכט אפילו צו שפּאַנען. ער הויבט אָן צו קריכען זייט דעם זיבעטען ביז דעם נײנטען מאָנאַט. דערנאָך שטעלט ער זיך אויף, אָנהאַלטענדיג זיך ביים מעבעל, און עטוואָס שפּעטער קען ער שוין מאַכען אַ פּאָר טריט, אויב מע העלפט איהם.

עס איז ניטאָ קיין באַשטימטע צייט ווען דאָס קינד זאָל אָנהויבען קריכען אָדער געהן. מאַנכע קינדער קענען דאָס טהון פריהער פאַר אַנדערע, און איטליכער פון זיי טהוט עס אויף אַן אייגענאַרטיגען אופן. איינינע קריכען

אויף די הענטלאַך און קניען; אַנדערע געברויכען קיינמאָל ניט די קניען, נאָר געברויכען זייערע הענטלאַך און פיסלאַך; גאָר אַנדערע זיצען און שטופען זיך אונטער מיט איין האַנט. די מוטער זאָל זיך ניט איילען וועגען דעם קינד'ס אַרומגעהן. אויב דאָס קינד וועט קענען אַרומגעהן צו 15 אָדער 18 מאָנאַט, איז דאָס פריה גענוג. אייניגע קינדער הויבען ניט אָן צו געהן ביז 2 יאָהר, און זיינען דאָך פאָלקאָמען געזונט. אויב דאָס קינד קען אָבער ניט אַרומגעהן נאָך צוויי יאָהר, זאָל דאָס אַרויסרופען פאַרדאַכט אַז עפּעס איז ניט אין אָרדנונג.

מיט דער קראַפט פון באַוועגונג ענטוויקלען זיך די חושים. ווען דאָס קינד איז זעקס וואָכען אַלט, קוקט זיך עס איין אויף די אַרומיגע זאַכען, און אויב מע שטעלט עפּעס וואָס נאָהענט צו צו זיינע אויגען, מאַכט עס זיי גלייך צו. ביי צוויי מאָנאַט איז זיין ראיה שוין מעהר פאָלקאָמען, כאָטש עס קען נאָך אַלץ ניט רעגולירען די באַוועגונגען פון די אויגען, און קוקט קרום אויף זאַכען.

דאָס הערען און שמעקען ענטוויקלען זיך שנעל; שוין אין דער ערשטער וואָך כאַפּט זיך דאָס קינד אויף פון אַ גערויש. עס דערקענט ניט די נאַטור אָדער ריכטונג פון גערויש ביז אַ צוויי־דריי מאָנאַט אַרום. מוזיקאַלישע טענער ווערען ביסלאַכווייז דערקענט, ביז דאָס קינד פאַרזוכט שוין אַליין צו זינגען, און גלייכט איין געזאַנג מעהר ווי אַ צווייטען ווען די מוטער זינגט. נאָך דריי מאָנאַטען האָט שוין דאָס קינד אַ גאַנץ קלאָרען באַגריף וועגען זיין מוטער, און זעהט אויס צו זיין צופריעדען ווען זי דערנעהנט זיך. דאָס קינד האָט ליעב העל־פאַרביגע זאַכען. נאָך איידער עס ווערט דריי מאָנאַט




נאָרמאַלע געוויכט־בלאַט פאַר די ערשטע צוועלף וואָכען פון קינד'ס לעבען.

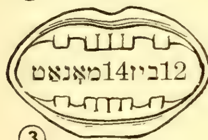
אַלט קען מען עס איינשטילען דורך נעהמען אויף די הענט און רעדען צו דעם. ווען עס איז פיער אָדער פינף מאָנאַט אַלט, דערקענט עס פריינד, און שפּיעלט אין באַהעלטעניש („פּיפּ־פּאָ"); עס דריקט אויס צופריעדענהייט אָדער אומצופריעדענהייט דורך באַוועגונגען מיט הענט, און מיט די מוסקלען פון געזיכטעל.

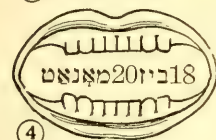
צו זעקס מאָנאַט הויבט דאָס קינד אָן אַרויסגעבען קלאַנגען ווי עס וואָלט וועלען רעדען. געוועהנליך איז דאָס ערשטע וואָרט „מאַמאַ", אָדער עהנליכעס. געוועהנליך דענקט די מוטער אַז זי ווערט עס געמיינט דערמיט. צו אַכט אָדער צעהן מאָנאַט קען שוין דאָס קינד קלאָרער אַרויסזאָגען „פּאַפּאַ" און „מאַמאַ" און אויך אַנדערע ווערטער און מיינט עס טאַקע. ביסלאַכווייז הויבט דאָס קינד אָן קאָנטראָלירען די אורין און די באַוועגונגען פון די געדערים. זעהר פיעל ווענדעט זיך אָן דער ערציהונג פון אָט די ערשטע מאָנאַטען. מאַנכע קינדער האָבען שוין פאָלשטענדיגען קאָנטראָל איבער דיעזע אָרגאַנען שוין אין די גאָר ערשטע מאָנאַטען, וואָס זיי האָבען צו פאַרדאַנקען דער

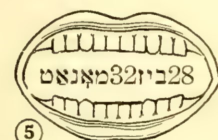


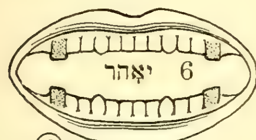














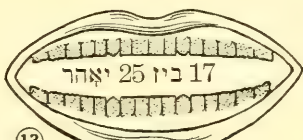








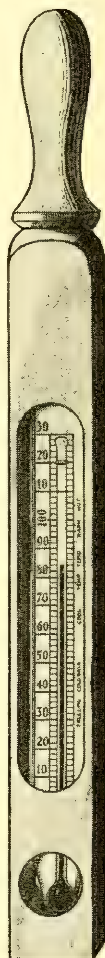



א טאַבעלע פון צייהן־שניידונג. די טונקעלע זיינען די פּערמאַנענטע.

פאָרזיכטיגקייט פון דער מוטער וועלכע האָט געזעהן אז דער דאַיפּער זאָל ניט געברויכט ווערען בלויז אַלס צודעק.

וועהרענט דער ערשטער וואָך פאַרליערט דאָס קינד געוועהנליך אין גע־וויכט; אָבער צום סוף פון ערשטען מאָנאט זאָל עס האָבען צוגעקראָגען אַן אונץ צום געוויכט יעדען טאָג. אין צווייטען מאָנאט זאָל עס צוקריעגען איין אונץ טעגליך; און אין דריטען און פיערטען מאָנאט דאַרף עס געווינען צום געוויכט פינף און אַ האַלב אונצען יעדע וואָך, — דאָס הייסט אַ דריי פיער־טעל אונץ טעגליך, אַזוי דאָס צו פינף מאָנאַט זאָל דאָס קינד וועגען צוויי מאָל אַזוי פיעל ווי ביים געבורט. פון זיבעטען ביז דאָס צוועלפטען מאָנאַט דאַרף עס צוקריעגען אַ פונט מאָ־נאַטליך. אין נײנטען און עלפטען מאָנאַט זאָל עס געווינען עטוואָס ווענינער.



באָד־טער־מאָמעטער

דאָס קינד וואַקסט אויס אַן אינטש העכער מאָנאַטליך ביז דעם פיערטען מאָנאַט; פון דאַן אָן וואַקסט עס אויס אַ האַל־בען אינטש יעדען מאָנאַט ביז איין יאָהר צייט. וועהרענט דעם צווייטען יאָהר און דריטען יאָהר קריגט דאָס קינד צו צו פיער אינטשעס יעדעס יאָהר.

די צייהנער הויבען זיך אָן צו באַווייזען דעם פופטען אָדער זעקסטען מאָנאַט; די אונטערשטע צייהנדלאַך באַווייזען זיך די ערשטע. די מילך־צייהנער, דאָס הייסט, די צייטווייליגע צוואַנציג צייהנער זיינען שוין אַלע אויף זייער אָרט צו צוויי און אַ האַלב יאָהר. צום זעקסטען יאָהר הויבען זיך אָן באַ־ווייזען די פּערמאַנענטע צייהנער. די מוטער זאָל זיין אויף דער וואַך אַרויסקוקענדיג אויף די דאָזיגע צייהנער, ווייל זיי זיינען באַק־צייהנער, און קענען שניידען אָדער פאַרדאָרבען ווערען נאָך איידער מע דערוואוסט זיך אַז זיי זיינען פאַראַן אין קינד'ס מויל. די מילך־צייהנער פאַלען אויס און די פּער־מאַנענטע פאַרנעהמען זייער אָרט. די אָרדנונג פון די דאָ־זיגע צייהנער איז פאַרשיידען אין איטליכען קינד.

## דעם קינד'ס באָד

די ערשטע באָד ווערט געוועהנליך געגעבען פון דער נוירס זעלבסט. עס ווערט געגעבען אַזוי שנעל ווי מעגליך, מיט סוויט אויל אָדער אַליוו אויל וואָס ווערט אָנגעוואַרעמט ביז צו דער טעמפּעראַטור פון קערפּער, און ווערט איינגעריבען איבער דעם גאַנצען קערפּערל פון קינד. נאָך דער איינרייבונג ווישט מען פאָרזיכטיג אָפּ מיט אַ ווייכען לייוענט ביז דאָס וואַקס־שטאָף איז גאַנצליך באַזייטיגט. פאַר דער ערשטער באָד איז וויכטיג צו געברויכען וואַסער מיט זייף. פאַר די ווייטערע בעדער זאָל דאָס וואַסער זיין פון 100 גראַד, פ.. כדי צו באַשטימען די טעמפּעראַטור, געברויכט אַ וואַסער־טערמאָמעטער, און פאַרלאָזט זיך ניט אויף פיהלען מיט דער בלויזער האַנט. דאָס קינד קען געלעגט ווערען אויף דער פּאַ־לע, אָדער, נאָך בעסער, אויף אַ טיש, אויף וועלכען מען

האָט צוערשט אויסגעשפּרייט אַן אַלטען, ווייכען בלענקעט, אָדער האַנטעך. די זייף פאַר דער דאָזיגער באָד זאָל פּאָרזיכטיג אָנגעריבען ווערען מיט אַ וואַש־טוך, וואָס פּאַסט זיך בעסער צו צום לייב איידער אַ שוואַם. דער קערפּער ווערט דאַן געשווייגקט מיט וואַרעמער וואַסער און פּאָרזיכטיג אויס־געטרוקענט דורך לייכטען אויסקלאַפּען, אָבער ניט דורך רייבען, ווייל די הויט איז זעהר צאַרט. גלייך ווי דאָס געבורטס־שטריקעל ווערט באַזייטיגט, וואָס דאַרף געשעהן נאָך פיער אָדער פינף טעג,קען שוין די באָד געגעבען ווע־רען אין אַ קינדערשען וואַנעלע. נאָך דעם ווי מען האָט אָנגעווענדעט די זייף, זאָל מען דאָס קינד אַריינלעגען אין דער וואַנע, אָננעהמענדיג איהם ביי די פּיסלאָך און הינטען ביים העלזעלע מיט דער לינקער האַנט, אום אַז די רעכטע האַנט זאָל זיין פריי צו געבען די באָד. נאָך דער באָד הויבט דאָס קינד אַריין אין אַ פלאַנעלען אָדער טערקישען האַנטעך. אויב מע שפּרייט אויס אַ גומענעם טוך פון אונטען אַלס באַשיצונג, וועט דאָס זיין אַ זעהר ווייכער צודעק פאַר'ן קינד. די האַנטעכער וואָס ווערען געברויכט אויסצוטרוקענען דעם קינד'ס קערפּערל זאָלען זיין וואַרעם און ווייך. נאָך דעם אויסטרוקענען זאָל מען די קנייטשען פון לייב באַ־שטויבען מיט אַ פּאַודער.



ווי מע האַלט דאָס קינד פאַר דער באָד

מע טאָר ניט אַריינלעגען דאָס קינד מיט אַמאָל אין וואַסער, און דאָס קעפּעל זאָל ניט אונטערגעטונ־קען ווערען. אויב דאָס קינד האָט זעהר מורא פאַר דער באָד, וועט העלפען לעגען אַ בלענקעט איבער דער וואַנע, און בּיסלאַכווייז אַראָפּ־לאָזען דאָס קינד אין בלענקעט צום וואַסער; אָדער מע קען אויב מע וויל, צוערשט לעגען דאָס קינד אין אַ לעערער וואַנע אַז עס זאָל זיך דאָרט שפּיעלען אַ געוויסע צייט ביז עס וועט זיך צוגעוועהנען צו דער וואַנע, און דערנאָך זאָל מען בּיסלאַכ־ווייז אַריינגיסען וואַסער אין דער וואַנע.

די וואַסער פאַר דער באָד זאָל זיין ווייכע, ווייל האַרטע וואַסער וועט מאַכען שאַרפסטקע די הויט. די בעסטע זייף פאַר דער באָד איז קעסטיל זייף אָדער גליצערין־זייף.

## קליידונג

עס איז זעהר וויכטיג אַז די קליידונג זאָל זיין וואַרעם און ווייך, און צו דערזעלבער צייט לייכט אין געוויכט און געוועב. דער אַמאָליגער מנהג פון



ווי אַזוי מע טרוקענט אָפּ דאָס קינד נאָך דער באָד

קליידען בייבים אין זעהר לאַנגע קליידער איז געווען אַ שעדליכע, ערשטענס, דערפאַר ווייל זיי זיינען געווען צו געוויכטיג, און צווייטענס ווייל זיי האָבען דער מוטער געגעבען מעהר אַרבייט ביים וואַשען און פּרעסען. איינפאַכערע קליידער פון לייכטען געוועב זיינען פיעל פּראַקטישער.

כמעט אין יעדען סעזאָן פון יאָהר קומט שטאַרק צו נוין דאָס וואָלענע העמדעל. עס איז שווערער צו האַלטען אַ יונג קינד וואַרעם איידער אַן עלטערעס, ווייל זיין וויטאַליטעט איז קליינער, און ער געפינט זיך אין אַ קאַלטערען „קלימאַט“ איידער ווען ער איז געווען אין דער מוטער'ס לייב. די בענדער מעגען געמאַכט ווערען פון פלאַנעל אָדער פלאַנעלעט, און זאָלען געברויכט ווערען ביז דאָס קינד איז אַלט גענוג צו געברויכען אַ געפלאָכטענעם באַנד וואָס ווערט באַפעסטיגט אַרום דעם שולטער. פיעלע פאַלען פון דיאַרעע וואָלטען געקענט אויסגעמיידעט ווערען, ווען דער באַנד וואָלט איבערגעלאָזען ווערען ביז דאָס קינד וואָלט עלטער געוואָרען.

אַלע קליידלאַך און אונטער־קליידלאַך זאָלען הענגען פון די שולטערס. קליינע וועיסטלאַך קענען געמאַכט ווערען און אָנגענעהט ווערען צו די קליידלאַך, אום אַז זיי זאָלען הענגען פון די שולטערס. אַלע קליידער פאַר אַ קינד זאָלען געפּרעסט ווערען אָהן סטאַרטש, ווייל צו שטייפע טרימינגס קענען רייבען און אויפרעגען די צאַרטע הויט פון קינד. נאַכט־קליידער זאָלען געמאַכט ווערען לאַנג, מיט אַ שטריקעל פון אונטען וואָס זאָל צוזאַמענציהען דאָס קלייד און פאַרדעקען די פיס.

עס ווערען פאַרקויפט פיעלע מוסטערס פאַר קינדערשע קליידער, און די

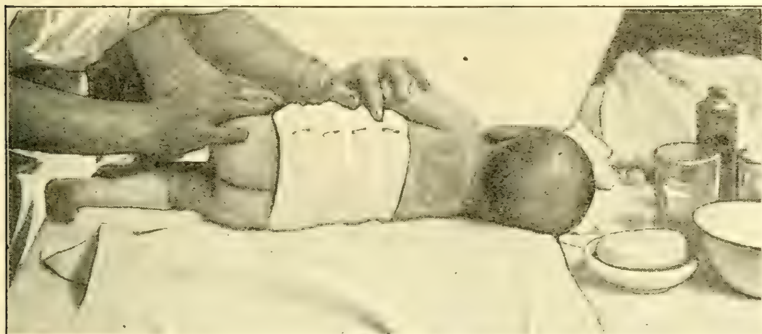
מעהרסטע פון זיי זיינען פּראַקטיש. מאַנכע ראַטהען ניט געברויכען קיינע קנעפּלאַך אָדער סייפטי פּינס, און אַנשטאָט דעם געברויכען טעיפּ צוצובינדען יעדעס קלייד. די דאָזיגע קליידער, איבערהויפּט די אויסערע, זיינען ניט אַזוי שעהן ווי קליידער וואָס ווערען געמאַכט מיט קלייניגקע קנעפּעלאַך. מיר לאָזען דאָס איבער צו דער מוטער צו ענטשיידען, אָבער מיר ראַטהען איהר אַז זי זאָל מאַכען די קליידער גאָר איינפאַך, אום אַז עס זאָל איהר בלייבען צייט פאַר מעהר ניצליכע פליכטען. דער קליינינטשקער וועט זיין פּונקט אַזוי שעהן און גליקליך אין די ריינע, איינפאַכע קליידעלאַך.

## דעם קינד'ס צימערעל (נוירסערי)

יעדע היים זאָל אָפּזונדערען אַ צימער פאַר די קינדער; דאָס זאָל זיין אַ צימער וואָס איז גוט דורכגעהייצט און אויסגעלופטערט, אַז עס זאָל קענען געברויכט ווערען אַלס שפּיעל־פּלאַץ. עס זאָל זיין ליכטיג און לופטיג, און די ווענט זאָל זיין דעקאָרירט מיט אַ העלער פאַרב, ניט געפּייפּערט, צוליב היגיעניש אורזאַכען. אַזאַ צימער זאָל אַזוי געפּלאַנט ווערען אַז עס זאָל קענען געברויכט ווערען אין פאַל פון אַ קראַנקהייט; ווייל טראָץ יעדער פאָר־זיכטיגקייט וועלען זיך קינדער דאָך אָנשטעקען מיט קראַנקהייט.

יעדער פאַל פון אויס'שיטס־פּיבער מוז איזאָלירט ווערען; ווייל אויב ניט איז די גאַנצע פאַמיליע אין געפאַהר זיך אָנצושטעקען דערמיט. אויב איין קינד ווערט קראַנק, הייסט עס נאָך ניט אַז אויך די איבריגע קינדער דאַרפען קראַנק ווערען.

קיינע קאַרפּעטס זאָלען ניט אויסגעשפּרייט ווערען אויף דעם פּלאָר. (זעהט קאַפּיטעל 26 וועגען אויסמיידונג פון שווינדזוכט.) נאָר קליינע ראָגס וואָס קענען געוואַשען ווערען זאָלען געברויכט ווערען. דאָס וועט העלפען אַז אַלץ אין צימער זאָל זיין ריין און ציכטיג. דאָס מעבעל פון צימער זאָל זיין פעסט, לייכט און איינפאַך, אום אַז מע זאָל עס קענען וואַשען אָדער אָפּ־שטויבען. קליינע, נידריגע טישלאַך און בענקלאַך זיינען נויטיג פאַר קינד־ער אַז זיי זאָלען קענען עסען אָדער זיצען דערביי מיט זייערע שפּיעלכלאַך. הויכע שייד־ווענטלאַך וואָס קענען געוואַשען ווערען, זיינען ראַטהזאַם



אַ בויך־אַרומבינדער

כדי אָפּצואוועטרען ליכט אָדער לופט־צוגען. בילדער פון אַן אינטערעסאַנ־
טען און באַלעהרענדען כאַראַקטער זאָלען הענגען אויף די ווענט.

ווען דאָס קינד שלאָפט איין בייטאָג, זאָל דאָס צימער זיין טונקעל. עס
איז ניט ראַטהזאַם צוגעוועהנען דאָס קינד צו צופיעל שטילקייט, ווייל אַזוי
ארום וועט עס געשטערט ווערען פון מינדעסטען גערויש. דאָס קינד וועט
אָבער שלאָפען אַ לענגערע צייט אין אַ טונקעלערען צימער; און אויב דאָס
קינד שלאָפט זיך גוט אויס וועט עס פיהלען גוט דעם גאַנצען טאָג.

## דאָס שפּייזען פון קינד

די וויסענשאַפט פון שפּייזען אַ קינד איז זעהר אַ וויכטיגע. אונזער ענט־
וויקלונג העננגט אָפּ פון אונזער שפּייז, און דאָס איז באַזאָנדערס ריכטיג ווע־
גען אַ קינד. עס זיינען פאַראַן צוויי
מעטאָדען פון שפּייזען דאָס קינד:
ערשטענס, פון דער מוטער'ס
אָדער דער נוירס'עס ברוסט; און,
צווייטענס, די קינסטליכע שפּייזונג
פון קינד אויס דעם באָטעל.

גליקליך איז דאָס קינד וואָס ער־
נעהרט זיך אויף דער מוטער'ס מילך
ביז דעם אַנטוועהנען. אמת, עס
איז אַ גרויסע לאַסט פאַר דער מו־
טער, פאַר איהר צייט און פרייהייט;
אָבער וועלכע געטרייע מוטער איז
אומוויליג צו ברענגען אזא אָפּפער
פאַר איהר קינד?

די אומגעהייערע וויכטיגקייט
פון שפּייזען מיט דער ברוסט קען
ניט איבערגעשאַצט ווערען. פיעלע
מוטערס געבען אויף דאָס שפּייזען
פון דער ברוסט, און געבען דעם
קינד אַ באָטעל ווען דאָס איז גאָר
ניט נויטיג. פיעל מאָל ווערט אפילו
דער דאָקטאָר אַליין באַאיינפלוסט
פון גאָר אומוויכטיגע אורזאַכען און



דער ריכטיגער וועג צו האַלטען אַ קינד

ער ערלויבט דער מוטער צו געבען דעם קינד דאָס באָטעל. וואָלט יעדע מו־
טער פאַרשטאַנען ווי וויכטיג עס איז פאַר דעם קינד'ס געזונט, וואָלט זי שוין
געפונען אַ מיטעל ווי אַזוי צו שפּייזען דאָס קינד וועניגסטענס טיילווייז פון
איהר ברוסט, און טיילווייז פון באָטעל.

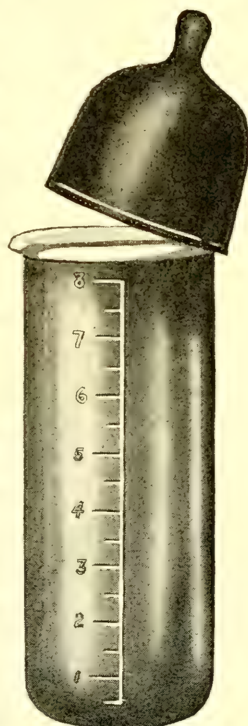
די גענויע אונטערזוכונג האָט באַוויזען אַז דאָס קינד וואָס ווערט גע־
שפּייזט פון דער מוטער'ס ברוסט האָט ניט נאָר בעסערע אויסזיכטען צו לע־
בען און בייקומען קינדער־קראַנקהייטען, נאָר עס איז שטאַרקער און געזונ־
טער אין די שפּעטערע יאָהרען.

וואו עס איז אומבאַדינגט נויטיג צו שפּייזען דאָס קינד פון באָטעל, סיי

די גאַנצע צייט, סיי טיילווייז, זאָל מען געדענקען אַז די נאַטירליכע מילך פון דער קוה קען ניט גוט פאַרדייעט ווערען פון קינד'ס פאַרדייאונגס־אָרגאַ־נען. עס מוז פריהער צולאָזען ווערען אין סטעריליזירטער (געקאָכטער) וואַ־סער, און מע מוז צוגעבען שטאָפען וואָס זאָלען פאַרמעהרען דעם אינהאַלט פון צוקער אין דער מילך. ווי אַזוי צוצוגרייטען אַזאַ מילך קען די מוטער אויסגעפינען ענטוועדער פון דעם דאָקטאָר, אָדער פון דער נוירס, אָדער פון די אָנגעשטעלטע פון אַ „בייבי וועלפעיר סטעישאָן".

אָפּטמאָל איז אַ גוטער פּלאַן ווען די בריסט האָבען ניט פיעל מילך, צו געבען מילך פוןביידע בריסט, צעהן מינוט פון איינער און צעהן מינוט פון דער אַנדערער. אויב מע געברויכט דאָס באָטעל אַלס צוגאָב צו דער ברוסט־שפּייז, זאָל עס געגעבען ווערען נאָך דער ברוסט.

אין פיעלע פּאַלען ווערט דאָס שפּייזען מיט דער ברוסט אויפגעגעבען צוליעם אומוויכטיגע אורזאַכען. די מענסטרואַציעס דאַרפען ניט שטערען דעם שפּייזען מיט דער ברוסט. אויב די מוטער ווערט ווידער שוואַנגער, מיינט דאָס ניט אַז מע דאַרף דאָס קינד גלייך אַנט־וועהנען; זאָל זי ביסלאַכווייז אָנהויבען געבען דאָס באָטעל, און אויפהערען צו נוירסען ווען זי מערקט אַז עס איז צו שווער פאַר איהר. דער אָנגריף פון אַן אָנשטעקענדער קראַנקהייט אויף דער מוטער איז נאָך אַליין ניט קיין גענוגענדע אורזאַכע פאַרוואָס די מוטער זאָל אָנטוועהנען דאָס קינד. דעקט צו דער מוטער'ס געזיכט מיט אַ געז־מאַסקע, און ווענדעט אָן אַלע מיטלען צו באַשיצען דאָס קינד, אָבער די מוטער זאָל ווייטער נוירסען דאָס קינד, סיידען זי פיהלט צו שוואַך. אויב די נוירס שפּייזט דאָס קינד פון איהר ברוסט, און זי איז זעלבסט אַ מוטער פון אַן עלטער קינד, איז דאָס ניט שעדליך פאַר'ן קינד.



אַזאַ זויג־באָטעל איז דאָס בעסטע פון היגיענישען שטאַנד־פּונקט.

עס איז אַ נאַטירליכע זאַך פאַר אַ קינד צו זויגען, און דער ערשטער אונטעררריכט ווי צו זויגען איז ניט קיין שווערער. פאַר דער מוטער אַליין איז אויך בעסער אַז זי זאָל גלייך פון אָנהויב געבען זויגען, ווייל דאָס העלפט דער שנעלער צוזאַמענציהונג פון מוטער־לייב; און דאָס קינד קריעגט פון דער ברוסט די פליסיגע שטאָף איידער די מילך קומט אַרויס, און די דאָזיגע שטאָף סטימולירט די געדער־רים אַרויסצוואַרפען די צאָה (קינדער־דרעק) פאַר דעם דריטען טאָג ווען די בריסט פילען זיך אָן מיט מילך. איידער די מילך הויבט אָן קומען רעגעלמע־סיג איז גענוג צו נוירסען יעדע פינף שטונדען. עס איז ניט ראַטהזאַם צו געבען צוקער און וואַסער, קאַ־שעס, א. ד. ג. צו קינדער איידער די מילך קומט אָן, ווייל דאָס פאַראורזאַכט קרעמפּען. איינפאַכע וואַ־רעמע וואַסער איז שוין באַדייטענד בעסער. די מעהרסטע קינדער שלאָפען פּראַקטיש די גאַנצע

צייט וועהרענט די ערשטע עטליכע טעג, און דאַרפען דאַריבער ניט זעהר פיעל שפּייז. ווען די מילך קומט אָן צו די בריסט, זאָל מען אָנהויבען דאָס רעגעלמעסיג זויגען. די מעהרסטע קינדער פּאַסען זיך גוט צו צום זויגען יעדע דריי שטונדען. זעהר ווענינע דאָקטוירים וועלען היינט ראַטהען צו געבען זויגען יעדע צוויי שטונדען. אַ קינד ווערט לייכט אַ שקלאַף צו שלעכ־טע געוואָהנהייטען, און עס איז מערקווירדיג ווי שנעל עס ווערט ביי קינ־דער געשאַפען אַ שלעכטע געוואָהנהייט. גאָר פריה הויבען זיי אָן צו זויגען זייערע פינגער. זיי געפינען אויס אַז אַביסעל וויינען וועט ברענגען די מו־טער, און זיי וויינען ביז די מוטער נעהמט זיי. זיי פאַרוואַנדלען אויך דעם טאָג און נאַכט דערמיט וואָס זיי שלאָפען דעם גאַנצען טאָג און וויינען כמעט די גאַנצע נאַכט. זיי מוזען אַלזאָ ערצויגען ווערען גלייך פון אָנפאַנג צו זוי־גען און שלאָפען צו דער צייט. שוין פון צווייטען אָדער דריטען מאָנאַט קע־נען זיי אויסגעלערענט ווערען צו שלאָפען די גאַנצע נאַכט נאָך דעם ווי מען האָט זיי געגעבען זויגען אַרום 10 אזייגער ביינאַכט.

דער מוטער'ס טרחה: אויך די מוטער האָט וואָס צו לערנען. זי מוז נעהמען רעגעלמעסיגע רוה. איהר שפּייז מוז זיין אַ פולע און נאַהרהאַפ־טיגע, אום אַז זי זאָל באַזאָרגען דעם קליינינטשקען מיט געזונטער מילך. זי מוז אויך אויפפּאַסען אויף איהר אַפּעטיט. עס זיינען פאַראַן פיעלע שפּייזען וועלכע זי פלעגט עסען וועלכע זי מוז יעצט אויפגעבען, ווייל זיי וואָלטען דורך איהר מילך פאַראורזאַכט פיעל אומבאַקוועמליכקייט דעם קינד. צווי־שען אַזעלכע שפּייזען ווערען אַריינגערעכענט אַזעלכע וועדזשעטייבעלס ווי קרויט, ריבען, ציבעלעס, בעבלאַך, און אַרבעס. עס זיינען פאַראַן פיעלע מוטערס וועלכע קענען ניט עסען קיינע וועדזשעטעבלס, אויסער פרישען לעטוס דעם ערשטען מאָנאַט, און זיי עסען ברויט, סיריעלס, מילך, קרים, אייער און זיסע פרוכט. די פאָלגען דערפון זיינען אַזוי צופרידענשטעלענד דאָס די מוטער באַטראַכט ניט מעהר אַלס אַן אָפּפער צו עסען אַזאַ שפּייז.
דאָס קינד טהוט נאָר צוויי זאַכען: עס עסט און שלאָפט. מיר הערען אָפט־מאָל ווי אַ מוטער זאָגט: „מיר ווייסען קוים אַז מיר האָבען אַ קינד אין הויז.“

עס זיינען אויך פאַראַן פאַלען וואו טראָץ יעדער פאָרזיכטיגקייט פאַר־אורזאַכט דער מוטער'ס מילך קרעמפּען אין דעם קינד כמעט אין דעם זעלבען מאָמענט ווי דאָס קינד נעהמט די מילך. דאָס קומט פאָר ווען די מוטער ליי־דעט פון אומפאַרדייאונג און איז נערוועז און אויפגערעגט. ווייטער זיינען דאָ פאַלען וואו די מילך איז זעהר אָרעם אין קוואַליטעט און קוואַנטיטעט, און דאָס קינד וויינט ווייל עס איז ניט צופריעדען. העפטיגער כעס, שרעק, נערוועזקייט, שפּעטע שטונדען, א. ד. ג. ווירקען גיפטיג אויף דער מילך.

דאָס אַנטוועהנען: עס קומט די צייט ווען דאָס קינד מוז אַנט־וועהנט ווערען, און עס הערט אויף צו שפּייזען זיך פון דער מוטער'ס מילך. דאָס דאַרף געטהון ווערען ערשט ווען דאָס קינד האָט שוין פינף אָדער זעקס צייהנער, אָדער ווען עס ענטוויקעלט זיך גוט, און די מוטער שפּירט אַז עס מאַטערט זי צו פיעל אויס. זי קען אפילו האָבען מילך, אָבער זי פיהלט זעהר אויסגעמאַטערט. די דורכשניטליכע צייט פאַר אַנטוועהנען אַ קינד איז ווען עס איז אומגעפעהר אַ יאָהר אַלט. אויב עס האָט ציינדעלאַך, קען עס עסען, אויב מע גיט עס נאָר די ריכטיגע שפּייז. די צייט פון אַנט־וועהנען ווענדעט זיך אויך אָן דער מוטער'ס צושטאַנד, און אויך אָן דעם

סעזאָן. אויב די מוטער האָט ווענינ מילך, און די קוואַליטעט איז ניט קיין גוטע, מעג מען דעם קינד געבען זויגען אי פון דעם באָטעל אי פון דער ברוסט. אויב די מוטער מוז אין גאַנצען אויפגעבען זויגען פון דער ברוסט, זאָל מען ביסלאַכווייז געבען מעהר פון דער באָטעל־מילך.

עס איז ראַטהזאַם צוגעוועהנען דאָס קינד ווען עס ווערט אַנטוועהנט, אַז עס זאָל עסען מיט אַ לעפעל און טרינקען פון אַ גלאָז. דערמיט פאַרמיידעט מען די שלעכטע געוועהנהייט פון קינד צו טראָגען אַ באָטעל מיט זיך צו יע־דער צייט.

## קינסטליכע שפּייזונג

מיר געבען דאָ עטליכע פאַקטען וואָס מע קען ניט צו אָפט ווידערהאָלען:

1. דער מוטער׳ס מילך איז די בעסטע שפּייז פאַר דעם קינד; קיין אַנ־דער שפּייז קען ניט פאַרגליכען ווערען דערצו.
2. דער אַלגעמיינער באַגריף אַז דער מוטער׳ס מילך איז אָפּטמאָל פאַר־גיפטעט איז ניט ריכטיג.
3. די מוטער זאָל ניט אַנטוועהנען איהר קינד בלויז דערפאַר וואָס איהר מילך איז קנאַפּ. עס איז פיעל בעסער אַז זי זאָל געבען דעם קינד אַנדערע שפּייז, חוץ איהר מילך. דאָס זאָל געטהון ווערען נאָך דעם ווי דאָס קינד האָט אויסגעזויגט אַזוי פיעל ווי מעגליך פון דער מוטער׳ס ברוסט.

## וואָס עס קען פאַרנעהמען דעם אָרט פון דער מוטער׳ס מילך

אויב די מוטער קען ניט געבען זויגען איהר קינד, קענען געברויכט ווערען אַנדערע שפּייזען אין דער אָרדנונג ווי זיי ווערען דאָ דערמאָנט:

1. פרישע מילך פון קיה וואָס זיינען פריי פון שווינדזוכט, און וואָס איז ריין און פריי פון באַקטעריען.
2. ציגען־מילך, געמאַכט אונטער דיזעלבע אומשטענדען.
3. קאָנדענסד (אויסגעוועפּטע) מילך, אָבער ניט צוגעזיסט.
4. פאַרשיידענע קינדער־שפּייזען וואָס מע קען קויפען.

## ווי אַזוי צו שפּייזען דאָס קינד

איינינע איינפאַכע רעגלען וועלען העלפען דער מוטער שפּייזען איהר קינד, אויב עס איז פון נאָרמאַלען וואוקס און געוויכט.

אַ אינגעל דאַרף וועגען אַרום זיבען און אַ האַלב פונט, צוויי מאָל אַזוי פיעל נאָך זעקס מאָנאַט, און דריי מאָל אַזוי פיעל נאָך איין יאָהר. מיידלאַך וועגען זיעבען און אַ פיערטעל פונט ביים געבוירען ווערען, און געווינען אין געוויכט אין דער זעלבען פּראָפּאָרציע ווי אַ אינגעל.ביידע וועגען אומגע־פעהר צו פופצעהן פונט צו זעקס מאָנאַט.

עס זיינען פאַראַן צוויי הויפּט־מעטאָדען צו שפּייזען אַ קינד, די קאַלאָ־רישע, און די פּראָצענטיגע.

די ערשטע מעטאָדע ווענדעט זיך אָן אַ קאַלאָריע. (אַ קאַלאָריע הייסט די מאָס וואַרעמקייט וואָס עס פאָדערט זיך אָנצוואַרעמען איין קילאָגראַם וואַ־סער אויף איין גראַד, צעלזיוס.) דאָס קינד געברויכט אַ קוואַנטיטעט שפּייז אין פּראָפּאָרציע צו זיין געוויכט אין פונטען. אַזוי האָט מען אויסגערעכענט אַז דאָס קינד געברויכט פינף און פיערציג קאַלאָריעס שפּייז פאַר יעדען פונט פון זיין געוויכט יעדע פיער און צוואַנציג שטונדען וועהרענט די ערשטע דריי

מאָנאַט; צוויי און פּיערציג קאַלאָריען פאַר יעדען פונט וועהרענט די פאָל־גענדע דריי מאָנאַט, און פיערציג אויף יעדען פונט וועהרענט די וויטערע זעקס מאָנאַט. אזוי ווי דער קאַלאָריען־ווערטה פון יעדער שפּייז איז גענוי באַקאַנט, קען מען אויסרעכענען ווי פיעל שפּייז דאָס קינד דאַרף האָבען.

די צווייטע מעטאָדע באַשטעהט אין באַטראַכטען די פּראָפּאָרציע פון די פאַרשיידענע שפּייז־עלעמענטען אין דער מוטער'ס מילך אַלס אַ מוסטער. דאָס הייסט מע גרייט צו אַ שפּייז פאַר דעם קינד וואָס ענטהאַלט דיזעלבע פּראָפּאָרציע פעטס, פּראָטעין, סטאַרטש, אָדער צוקער, ווי אין דער מו־טער'ס מילך. דאָס ווערט געטהון דורך צופּראַווען די מילך פון אַ קוה אָדער פון אַ ציג, א. ד. ג.

אַ קאָמבינאַציע פוןביידע מעטאָדען גיט די בעסטע רעזולטאַטען.

די צייט פון געבען זויגען: פון געבורט אָן ביז דריי מאָנאַט זאָל מען געבען זויגען יעדע דריי שטונדען בייטאָג, און צוויי מאָל ביינאַכט, איינ־מאָל אום צעהן אָווענטס, און דאָס צווייטע מאָל אום צוויי אזייגער מאָרגענס. אזוי שנעל ווי מעגליך זאָל מען אויסלאָזען איינמאָל זויגען ביינאַכט.

פון דריי ביז זעקס מאָנאַט זאָל מען ביסלאַכווייז פאַרלענגערען די צייט פון זויגען ביז דריי און אַ האַלב שטונדען, און דערנאָך ביז פיער שטונדען.

פון זעקס מאָנאַט ביז אַ יאָהר זאָל מען געבען זויגען יעדע פיער שטונדען בייטאָג און איינמאָל ביינאַכט.

די מאָס שפּייז ביי איין שפּייזונג: הויבט אָן מיט דריי אונצען, און נאָך דעם ערשטען מאָנאַט גיט דריי ביז פיער אונצען, און האַלט אָן געבען דעם קינד מיט איינס אָדער צוויי אונצען מעהר פון דער צאָל מאָנאַטען וואָס דאָס קינד איז אַלט, אָבער קיינמאָל ניט מעהר פון אַכט אונצען ביי איין שפּייזונג. פאַר אַלעמען זייט רעגעלמעסיג, און פאַרפעהלט ניט אויפצואוועק־קען דאָס קינד בייטאָג ווען עס קומט די צייט פון זויגען.

ווי פיעל מילך איז נויטיג צו באַזאָרגען די וואַקסענדע ביינער און די מוסקלען, און גוט מאַכען דאָס מיסט וואָס יעדער לעבעדיגער אָרגאַניזים מוז ארויסוואַרפען? פון איינס און אַ האַלב ביז צוויי אונצען צו יעדען פונט געוויכט וועהרענט 24 שטונדען. צום ביישפּיעל, אויב דאָס קינד וועגט צעהן פונט, דאַרף עס האָבען פון פופצעהן ביז צוואַנציג אונצען מילך פון אַ קוה יעדע 24 שטונדען. איינציגע בייבים ווען עס שפּייז זעהט אפילו אוים צו זיין עהנליך, געברויכען אָבער גאָר פאַרשיידענע קוואַנטיטעטען מילך אום אַז זיי זאָלען זיין ריכטיג ערנעהרט. די דערמאָנטע קוואַנטיטעט מילך ענטהאַלט די נויטיגע מאָס פּראָטעין און פעט, אָבער ניט גענוג צוקער (קאַרבאָ־האַיד־רעיטס). עס איז אויסגערעכענט געוואָרען אַז די דאָזיגע מאָס מילך איז גלייך צו 280 קאַלאָריעס, אָדער עטוואָס וועניגער ווי אַ קינד פון אַזאַ גע־וויכט פאָדערט.

דער באַשטאַנדטייל פון מילך: די פּראָפּאָרציע פון פעט, פּראָטעין, און סטאַרטש אין פאַרשיידענע קינדער־שפּייזען איז ווי פאָלגט:

| | פעט % | פּראָטעין % | סטאַרטש % |
|---|---|---|---|
| דער מוטער'ס מילך .. .. .. .. .. | 4 | 1.25 | 7 |
| מילך פון דער קוה .. .. .. .. .. | 4 | 3.5 | 4.5 |
| ציגען־מילך .. .. .. .. .. .. | 4 | 3.5 | 4.5 |

מע זעהט אַלזאָ אַז דער מוטער'ס מילך ענטהאַלט מעהר צוקער איידער

די מילך פון א קוה אָדער ציעג, און מע מוז דאריבער צוגעבען צוקער אום אז די מילך פון דער קוה אָדער ציעג זאָל זיין מעהר עהנליך צו דער מוטער'ס. דעם שרייבער'ס ערפאהרונג האָט איהם איבערצייגט אז דער בעסטער צוקער פאר אזא צוועק איז מאַלץ־צוקער, און דערנאָך מילך־צוקער. ראָהר־צוקער (קעין שוגער) איז ניט ראַטהזאם צו געברויכען. וועהרענט דער ערשטער וואָך פון קינד'ס לעבען גיט צו צו דער פאָרמולע צוויי טיש־לעפעל מאַלץ־צוקער, אָדער איין לעפעל מילך־צוקער. פארגרעסערט די פּאָרציע שטופענוויז ביז פיער לעפעל פון ערשטען אָדער דריי פון צווייטען, ביז דאָס קינד וועגט צעהן פונט; דערנאָך גיט צו פינף און שפּעטער זעקס לעפעל מאַלץ־צוקער, אָדער פיער ביז פינף לעפעל מילך־צוקער. גיט ניט דעם קינד מעהר ווי דיעזע קוואַנטיטעט, מעג ער זיין ווי געוויכטיג.

סעמפּעלס פון פאָרמולעס: מיר וועלען יעצט באַטראַכטען איינינע סעמפּעלס פון פאָרמולעס אויף א פּראַקטישען אופן. מיר מוזען אָבער צוערשט ראַטהען דער מוטער אז זי זאָל זעהן אז די קינסטליכע שפּייז זאָל ענטהאַלטען עטוואָס וועניגער פעט, פּראָטעין, און צוקער איידער דער מוטער'ס מילך, ווייל דאָס קינד איז ניט געוואוינט צו דער נייער שפּייז, און מע מוז איהם געבען אביסעל צייט צוגעוועהנען זיך; דערנאָך קען מען שוין געבען די ריכטיגע פּראָפּאָרציע פון די אויבען־דערמאָנטע עלעמענטען, ביז ער געווינט געוויכט. אונזער צוועק איז צו ענטוויקלען רונדע, געזונטע, שטאַרקע קינדער.

לאָמיר זאָגען אז דאָס קינד נומער 1 איז א וואָך אַלט, וועגט זיעבען און א האַלב פונט, און איז געזונט און שטאַרק. זיין מוטער קען איהם אָבער ניט געבען זויגען. מע מוז פאר איהם טהון דאָס פאָלגענדע:

די צאָל שפּייזונגען יעדע פיער און צוואַנציג שטונדען, — 7.

די קוואַנטיטעט שפּייז ביי יעדער שפּייזונג, — 3 אונצעס.

די צייט פון שפּייזען: יעדע דריי שטונדען בייטאָג, און יעדע פיער שטונדען ביינאַכט.

די קוואַנטיטעט שפּייז וועהרענט פיער און צוואַנציג שטונדען — 21 אונצען.

די נויטיגע צאָל קאַלאָריען (45×7½), — 337 קאַלאָריען.

די פּראָפּאָרציע פון די שפּייז־עלעמענטען, — דיזעלבע ווי דער מוטער'ס מילך.

די נויטיגע קוואַנטיטעט מילך (1½ אונצען אויף יעדען פונט פון געוויכט, אָדער 1½ × 7½), — אומגעפעהר 11 אונצען.

די קוואַנטיטעט צוקער וואָס דאַרף צוגעגעבען ווערען צו דער מילך, — ½ אונץ.

די פאָרמולע באַשטעהט אַלזאָ פון די פאָלגענדע טיילען:

| | | |
|---|---|---|
| מילך .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | 11 | אונצען |
| צוקער .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ½ | אונץ |
| געקאָכטע וואַסער .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | 10 | אונצען |

גיט דריי אונצעס פון דיעזער פאָרמולע יעדע דריי שטונדען.

דאָס איז גלייך צו 280 קאַלאָריען, וואָס איז עטוואָס וועניגער פון די 337 קאַלאָריען וואָס דאָס קינד געברויכט אין דיעזער עלטער. אָבער וואָס איז די פּראָפּאָרציע פון די שפּייז־עלעמענטען אין אזא פאָרמולע? אומגעפעהר

2% פעטס, 1.75% פּראָטעין, און 4% צוקער. אויב מיר ווילען פארגלייכען די דאָזיגע פאָרמולע מיט דער מוטער'ס מילך, ווילען מיר זעהן אז די פאָרמולע ענטהאלט צו פיעל פּראָטעין און ניט גענוג פעט און צוקער. אָבער מיר ווילען אָבער דעם קינד געבען א שפּייז וואָס זאָל זיין צוגעפּאסט פאר איהם. דאריבער איז בעסער לויזער מאכען די מילך און מאכען א פאָרמולע וואָס וועט ענטהאלטען כמעט די זעלבע מאָס פּראָטעין ווי דער מוטער'ס מילך. אלזאָ די בעסטע פאָרמולע איז אָנפאנגס די פאָלגענדע:

| | |
|---|---|
| גאַנצע מילך . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 7 אונצען |
| צוקער . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 אונץ |
| געקאָכטע וואסער . . . . . . . . . . . . . . . | 14 אונצען |

די פאָרמולע ענטהאלט 1.16% פּראָטעין, 1.33% פעט, און 4% צוקער. דאָס איז גלייך צו 200 קאלאָריען. אויב איהר ווילט ניט שטודירען די טעאָריע ווי עס איז דאָ איבערגעגעבען געוואָרען, דאַן גיט אייער קינד דיעזע שפּייז. לאָמיר זאָגען אז דיעזע פאָרמולע איז גראָד צוגעפּאסט צום קינד נומער 1. דאָס הייסט ער האָט ניט קיינע קרעמפּען, און דער אָפּפאל ווייזט אז ער פארדייעט גוט די שפּייז. עס נעהמט אומגעפעהר צוויי טעג דאָס צו בעשטעטיגען און דערנאָך זאָל מען צוגעבען אַן אונץ מילך און אַן אונץ צוקער, און אוועקנעהמען איין אונץ וואסער. אין צוויי טעג ארום זאָל מען צוגעבען נאָך אַן אונץ מילך; און אַן אונץ זאָל טעגליך צוגעגעבען ווערען, ביז די שפּייז שטימט מיט דעם מוסטער וואָס מיר האָבען באטאָנט אין די פאָריגע פּאראגראפען. ווען דאָס קינד נעהמט איין אונץ און א האלב מילך אויף יעדען פונט פון געוויכט, און פיער לעפעל מאלץ־צוקער, אָדער דריי לעפעל מילך־צוקער, זאָל ער געווינען אין געוויכט. צו איין מאָנאט זאָל ער וועגען אכט פונט און צעהן אונצען, און די פאָרמולע זאָל זיין ווי פאָלגט:

| | |
|---|---|
| מילך . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 13-17 אונצען |
| צוקער . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 אונץ |
| וואסער . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 11-15 אונצען |

פיער אונצען שפּייז זאָל געגעבען ווערען דעם קינד ביי איין שפּייזונג, און דיעזע מאָס שפּייז זאָל אָנגעהאלטען ווערען ביז דאָס קינד ווערט דריי מאָנאט אלט, און דאַן זאָל מען איהם געבען פינף אונצען ביי יעדער שפּייזונג. דאָס קינד נומער 1 איז יעצט דריי מאָנאט אלט, און וועגט אומגעפעהר 11½ פונט. זיין פּראָגראם זאָל פון יעצט אָן זיין ווי פאָלגט:

| | |
|---|---|
| די צאָל שפּייזונגען . . . . . . . . . . . . . . | 7 |
| קוואַנטיטעט פון א שפּייזונג . . . . . . . . . . | 5 אונצען |
| טאָטאל יעדען טאָג . . . . . . . . . . . . . | 35 אונצען |
| מילך . . . . . . . . . . . . . . . . . | 17-22 אונצען |
| צוקער . . . . . . . . . . . . . . . . | 1-1½ אונצען |
| געקאָכטע וואסער . . . . . . . . . . . . . . | 13-18 אונצען |
| די נויטיגע קאלאָריען . . . . . . . . . . . . | 483 |
| די צאָל קאלאָריען אין דער פאָרמולע . . . . . . | 460-620 |

גיט בּיסלאכווייז א גרעסערע מאָס מילך און מעהר שפּייז, ביז דאָס קינד

ווערט זעקס מאָנאַט אַלט, ווען זיין געוויכט דאַרף זיין 15 פונט, און זיין שפּייז דאַרף זיין ווי עס פאָלגט:

| | |
|---|---|
| די צאָל שפּייזונגען . . . . . . . . . . . . . | 5 אָדער 6 |
| קוואַנטיטעט פון איין שפּייזונג . . . . . . . . | 8-7 אונצען |
| טאָטאַל יעדען טאָג . . . . . . . . . . . . . | 42-40 אונצען |
| די צייט פון שפּייזען . . . . . . . . . . . . | יעדע 4 שטונדען |
| גאַנצע מילך . . . . . . . . . . . . . . | $30\text{-}22\frac{1}{2}$ אונצען |
| צוקער . . . . . . . . . . . . . . . . | $1\frac{1}{2}\text{-}1$ אונצען |
| געקאָכטע וואַסער אָדער סיריעל־אָפּזייאונג . . | $19\frac{1}{2}\text{-}12$ אונצען |

דיעזע סיריעל־אָפּזייאונג ווערט געמאַכט פון אָטמיל, באַרלי־מעהל, אָדער פון קרים אָוו הוויט. מע נעהמט אַ טיש־לעפעל פון איינעם פון די דאָזיגע סיריעלס אין אַ פּאַינט וואַסער, מע קאָכט עס דריי שטונדען אין אַ דאָבל בוילער, און מע גיט צו וואַסער, ווערליג עס ווערט אַוועקגעזאָטען.

האַלט אָן פאַרגרעסערען די מאָס שפּייז, אָבער גיט קיינמאָל ניט מעהר פון איין קוואָרט מילך אין 24 שטונדען, ביז דאָס קינד ווערט אַכט מאָנאַט אַלט, און פון דאַן אָן קען ער טרינקען גאַנצע מילך. צו אָט דער צייט קען מען אָנהויבען געבען אַנדערע שפּייזען, ווי קרים אָוו הוויט דזשעלי, אָוט־מיל דזשעלי, אָדער געקאָכטע רייז. אַלע דיעזע זאָלען געקאָכט ווערען דריי שטונדען, און זאָלען אָנפאַנגס געגעבען ווערען אין קליינע פּאָרציעס.

ווען מען שפּייזט דאָס קינד קינסטליך, איבערהויפּט ווען מע געברויכט געקאָכטע אָדער קאָנסערווירטע מילך, זאָל מען צוגעבען אביסעל אָרענדזש־זאַפט, אָדער די זאַפט פון פרישע אָדער קאָנסערווירטע טאָמיטעס, אום צו באַזאָרגען דאָס קינד מיט דער נויטיגער מאָס וויטאַמינען.

## די אויפזיכט איבער ספּעציעלע אָרגאַנען

א ו י ג ע ן: די מעהרסטע פאַלען פאָדערען אַז די נוירס אָדער דער דאָקטאָר זאָל אַריינגיסען אין אויג איין טראָפּען פון אַ שוואַכער סאָלושאָן פון סילווער־ניטרעיט, אָדער עטוואָס עהנליכעס, ווען דאָס קינד ווערט גע־בוירען. די אויגען זאָלען דערנאָך טעגליך געוואַשען ווערען מיט באָריק עסיד. אויב מע וועט דאָס קינד ניט אַריינברענגען צו פריה אין אַ צו העלער, שאַר־פער ליכט, וועלען דיעזע דירעקציאָנען העלפען אויפצוהאַלטען די אויגען אין אַ גוטען צושטאַנד.

ד י נ אָ ז: קינדער קענען ניט שנייטצען די נאָז, און דאַריבער זאַ־מעלט זיך אָפט אָן פיעל שליים אין נאָז. דאָס קען לייכט אַרויסגענומען ווע־רען מיט אַ שטייף־אַרומגעוויקעלט שטיקעל „אַבזאָרבענט קאַטן", איינגע־טונקען אין וואַזעלין, וואָס ווערט אַריינגעשטעקט אין נאָז. דער שליים וועט אַרויסקומען מיט דער וואַטע, און דאָס קינד וועט בעסער אָטהעמען.

ד י א ו י ע ר ע ן: דעם קינד'ס אויערען זאָלען קיינמאָל ניט גערייני־גט ווערען מיט אַ דראָטענער האָר־שפּילקע. געברויכט דאָס וואָס מיר האָ־בען נאָר וואָס רעקאָמענדירט פאַר דער נאָז.

ג ע ש ל ע כ ט ס ־ ג ל י ד ע ר: דיעזע זאָלען טעגליך אויסגעוואַשען ווערען, און אין מאַנכע קינדער זאָל מען דאָס טהון עטליכע מאָל, אום אַז זיי זאָלען זיין אין אַ גוטער שטימונג. דאָס איז וויכטיג סיי אין אינגלאַך, סיי אין מיידלאַך.

## קאַפּיטעל 39

# דאָס קראַנקע קינד

עס איז אַ גרויסע פּראָבלעם פאַר אַ מוטער אָדער נוירס אויפצופּאַסען אויף אַ געזונט קינד, אָבער עס איז צעהן מאָל אַ גרעסערע אויפגאַבע אויב דאָס קינד ווערט קראַנק. קינדער זיינען זעהר הילפלאָז, און קענען אויס־דריקען זייערע געפיהלען בלויז דורך וויינען. דאַריבער דאַרף יעדע מוטער פאַרשטעהן די פאַרשיידענע מינים וויינען פון איהר קינד. דער וויינען פון הונגער הערט אויף ווען דאָס קינד איז צופריעדען מיט דער שפּייז. עס איז ניט קיין רהמנות'דיגער געוויין, נאָר אַ דערקוטשענדער, וואָס פאָדערט אויפמערקזאַמקייט. דער געוויין פון וועהטאָג, אָבער, איז אַ שאַרפער, דורכ־דרינגענדער, און הערט ניט אויף ביז דער וועהטאָג ווערט געמילדערט. עס קען געמילדערט ווערען דורך אויפהויבען דאָס קינד אויף אַ ווײַלע; אָבער פאָלקאָמענע מילדערונג קומט נאָר פון באַזייטיגען דעם וועהטאָג. אין „מע־נינדזשאַיטיס“ (ענטצינדונג פון מאַרך־הייטעל), איז דער געוויין באַזאָנ־דערס שאַרף און דורכדרינגענד: ווען דאָס קינד האָט ניומאָניע, הערט זיך אַ כאַראַקטעריסטישער קרעכצען. יעדע מוטער זאָל שטודירען דיעזע צו־שטאַנדען, אום אַז זי זאָל קענען אין אַ קריטישען צושטאַנד געבען הילף איי־דער דער דאָקטאָר קומט. אין מילדע פאַלען קען זי אָפטמאָל איינשפּאָרען די עקספּענסעס פון אַ דאָקטאָר'ס וויזיט, אָנווענדענדיג די פּראַקטישע וויסענ־שאַפט וואָס זי האָט ערוואָרבען.

אַ קראַנק קינד איז מעגליך נערוועזער און קאַפּריזנער ווי געוועהנליך, און פאַרלאַנגט אַז די מוטער זאָל איהם נאָכאַנאַנד האַלטען אויף די הענט. ווייטער קען טרעפען אַז דאָס קינד זאָל וועלען אַז מע זאָל איהם לאָזען צו רוה. אין אַזאַ פאַל ליעגט דער קליינטשקער שטילערהייט, מיט די הענט ביי די זייטען, און דאָס מויל עטוואָס אויפגעעפענט. די צונג, וועלכע גע־פינט זיך געוועהנליך אויבען אין מויל, ליעגט יעצט אונטען. דאָס אָטהע־מען איז שנעלער ווען עס איז פאַראַן פיבער, די הויט איז הייס, און די ליי־פען זיינען טרוקען.

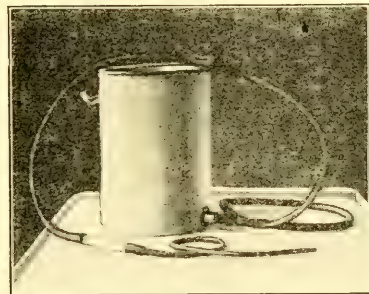
### אַלגעמיינע רעגלען פאַר דער מוטער

קיינער ערוואַרטעט ניט אַז די מוטער זאָל זיין אַ דאָקטאָר; אָבער זי זאָל וועניגסטענס וויסען ווען דאָס קינד איז קראַנק, און אָנווענדען איינ־פאַכע מיטלען צו מילדערען די קראַנקהייט. מיר וועלען דאָ געבען עטליכע אַלגעמיינע רעגלען וועלכע די מוטער קען פאָלגען:

וואַסער טרינקען: אויב דאָס קינד האָט פיבער, זאָל מען עס געבען טרינקען פיעל וואַסער. פאַר גאָר יונגע קינדער זאָל די וואַסער אָנגעוואַ־רעמט ווערען ביז דער זעלבער טעמפּעראַטור ווי די מילך וואָס עס געברויכט. עלטערע קינדער מעגען טרינקען קאַלטע וואַסער. ווען דאָס קינד איז קראַנק, איז ראַטהזאַם איהם צו לאָזען פאַסטען עטליכע שטונדען.

ד י ג ע ד ע ר י ם : זעהט אַז די געדערים זאָלען זיין אָפען. אויב עס

איז פאַראַן אַ נייגונג צו פאַרשטאָפּונג, וועט פיעל העלפען אַ וואַרעמער קלי־סטער. יעדע מוטער זאָל וויסען ווי צו געבען אַ קליסטער צו איהר קינד, ווייל דאָס איז פיעל בעסער איידער אַן אָפּפיהר־מיטעל, וואָס מוז דורכגעהן אַלע קישקעס. מע קען געברויכען אַ קליינעם קינדער־שפּריצער; אָבער עס האַלט אַזוי ווייניג וואַסער, און די לופט דרינגט אַזוי לייכט אַריין דורך אַזאַ שפּריצער, דאָס מיר ראַטהען אַז מע זאָל געברויכען אַ סיפאָן־סירינדזש. מע קען קויפען אַ צוויי־קוואָרטיגע קען, מיט אַ לאַנגער, גומענער רעהר און עט־ליכע קליינע שנויצען. דער קליינסטער שנויץ ווערט געברויכט פאַר דעם קינד. אויב מע שמירט עס גוט אָן מיט וואַזעלין, און מע שטעקט עס אַריין פאָרזיכטיגערהייט, פאַרשאַפט עס קיין אומבאַקוועמליכקייט.



אַ קליסטער מיט'ן קאַטהעטער אין אָרט פון הינטער־לייב־שפּיץ.

דאָס וואַסער דאַרף זיין אַרום 101 גראַד, פ., מיט אַ טהעע־לעפעלע זאַלץ צו אַ קוואָרט וואַסער. איידער איהר שטעקט אַריין דאָס רעהרעל, לאָזט דאָס וואַסער אויסרינען אַביסעל און זאָל עס רינען וועהרענט איהר שטעקט אַריין דאָס רעהרעל. די קען זאָל הענגען אַ פוס העכער פון קינד'ס קערפּער. אויב די קען איז צו הויך, וועט דער דרוק זיין צו שטאַרק, און דאָס וואַסער וועט אַרויסגעשטופּט ווערען צו שנעל. די גאַנצע קוואָרט קען אַריין אין די געדערים פון אַ קינד, ווייל דאָס קינד האַלט איין אין זיך בלויז אַ קליינע מאָס וואַסער אויף אַמאָל, און שטופּט עס גלייך אַרויס, אַזוי ווי עס וואָלט וויסען וועגען וואָס עס האַנדעלט זיך. מיט דער וואַסער קומט אַרויס געז, און דאָס מיל־דערט דעם צושטאַנד פון קינד.

נאָך בעסער איז צו געברויכען אַ נומער 16 „פרענטש", אָדער נומער 8 „אינגליש" ווייכען, גומענעם „קאַטהעטער" (אונסטרומענט אָפּצוציהען די אורין). דאָס דאַרף גוט אויסגעוואַשען ווערען און פאַראייניגט ווערען מיט דעם האַרטען גומענעם שפּיץ פון דעם קליסטער. נאָך דעם ווי דאָס וואַסער ווערט דורכגעלאָזען דורך דעם גומענעם שנויץ און דעם קאַטהעטער, שטעקט אַריין דעם קאַטהעטער אַרום פינף אינטשעס, נאָך דעם ווי מען האָט עס גוט באַשמירט מיט ריינעם וואַזעלין. מע טאָר ניט געברויכען קיין געוואַלט ביים אַריינשטעקען דעם קאַטהעטער אין דער הינטערשטער עפענונג פון קער־פּער. דער קאַטהעטער איז קליין און ווייך, קען ניט שעדיגען די געוועבען, און וועט ברענגען גוטע רעזולטאַטען. דאָס קינד זאָל אָוועקגעלעגט ווערען מיט דעם קאָפּ און די שולטערס עטוואָס העכער פון איבריגען טייל קערפּער.

אַרום דעם קינד זאָל מען אויסשפּרייטען פּאַפּיר אָדער גומענע טיכער צו באַשיצען עס קעגען דער וואַסער. דער קליסטער קען איבערלאָזען עטוואָס וואַסער אין די געדערים, אָבער דאָס ווערט לייכט אַריינגעזויגען אין קערפּער.

דיעזע איינפאַכע מיטלען, — דער קליסטער, טרינקען אַ סך וואַסער, און פאַסטען אַ 12 ביז 24 שטונדען, זיינען די מיטלען וואָס יעדע מוטער וואָלט

געדאַרפט קענען אָנווענדען; און עס קען אָנגעווענדעט ווערען וועהרענט די ערשטע שטופען פון כמעט יעדער קראַנקהייט. עס איז אָבער וויכטיג צו באַטאָנען אַז צו לאַנגער פּאַסטען איז ניט גוט פאַר קינדער.

קרייטער־פּלאַסטערס: ווען דער דאָקטאָר קומט אָן, וועט ער פּילייכט הייסען אָנווענדען היץ אין דער פאָרם פון הייסע טיכער, אָדער קרייטער־פּלאַסטערס, אָדער קאַלטע מיטלען אין דער פאָרם פון קאָמפּרעסען, אָדער אַן אייז־בייטעל. קרייטער־פּלאַסטערס זייענען פּיעל פּראַקטישער פאַר קינדער, ווייל זיי האַלטען איין די היץ און פאַראורזאַכען דאָך ניט קיינע בלאָטערס. די פּלאַסטערס פון ליינזוימען און דזשינדזשער זיינען די בעסטע פאַר קינדער. דאָס ווערט געמאַכט פון גלייכע טיילען פון ליינזוימען און צומאָלטען דזשינדזשער, געמישט מיט וואַרעמען וואַסער. ווען דאָס ווערט געדיכט ווי אַ קאַשע, שפּרייט עס אויס איבער אַ טוך אַזוי גרויס ווי נויטיג, דעקט צו מיט אַ טוך פון דינערען געוועב, בויגט אַריין די עקען און פאַרנעהט, אום אַז דער פּלאַסטער זאָל ניט אַרויסלויפען. עס איז גוט צו האָבען צוויי פּלאַסטערס, כדי זיי זאָלען קענען געטוישט ווערען. די פּלאַסטערס זאָלען אָנגעוואַרעמט ווערען אויף אַ דאַמף־קעסעל, אום זיי זאָלען זיין פייכט און וואַרעם. פאַר בראָנכיטיס, דיאַרעע, בויך־וועהטאָג, א.ד.ג., זיינען די פּלאַסטערס אַ זעהר גוטער מיטעל.

## קרעמפּען

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: אַ שאַרפער דורכדרינגענדער וויינען, וואָס קומט אין ספּאַזמען, און די פיס זיינען אויסגעצויגען. דאָס קינד וויינט רחמנות'דיג. דער מאָגען און די געדערים זיינען געוויים פאַנאַנדערגעצויגען פון געז.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג: וואַרעמט אָן די פיס און די הענט ביי אַ פייער, אָדער וויקעלט זיי איין אין הייסע פלאַנעלס אָדער לעגט צו היץ דורך הייסע וואַסער־בייטעלס. די בייטעלס זאָלען ניט זיין אַזוי הייס אַז זיי זאָלען אָפּבריהען דאָס קינד. זאַמד, זאַלץ, קלייען (ברען), אָדער אפילו קוקורוזע־מעהל קען אַריינגעלעגט ווערען אין אַ זעקעל און אָנגעוואַרעמט ווערען און צוגעלעגט ווערען צום מאָגען און בויך. די אַלטמאָדישע מיטלען פון פּעפּערמינט און אַניס־וואַסער מעגען געברויכט ווערען, אָבער זייער איינציגע ווירקונג איז וואָס זיי שאַפען אַביסעל געז אין בויך. הייסע וואַסער וועט כמעט האָבען די זעלבע ווירקונג. די שפּייז און דער היגיענישער אויפפיהרען זיך פון דער מוטער וועט זיין אַ זיכערע באַשיצונג קעגען קרעמפּען, אויב זי ערנעהרט דאָס קינד מיט איהרע בריסט.

## פאַרשטאָפּונג

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: האַרטער אָפּפאַל, קוועטשען זיך, וועהטאָגען און אומבאַקוועמליכקייט.

א ו ר ז א כ ע ן: קינדער וואָס ווערען געשפּייזט פון באָטעלס זיינען געניינגט צו האָבען פאַרשטאָפּונג. געוועהנליך קומט עס פון מאַנגעל פון פעט אין דער שפּייז. עס קען ווערען אַ כראָנישע זאַך, סיידען מע געוועהנט צו דאָס קינד אַז עס זאָל נעהמען שפּייז אין באַשטימטע, רעגעלמעסיגע פּעריאָדען. מאַנכע קינדער ליידען פון פאַרשטאָפּונג ווען מע גיט זיי זויגען פון דער ברוסט, וואָס באַווייזט אַז עפּעס פעהלט אין דער מוטער'ס מילך.

באהאנדלונג: געוועהנט צו דאָס קינד נאָך גאָר פריה צו נעה־מען די שפּייז רעגעלמעסיג. יעדען פריהמאָרגען, נאָך דער באָד, האַלט דאָס קינד אַ ווײַלע אַז עס זאָל אָפּען זיין, און לערענט עס אַז עס זאָל זיך קוועטשען. ביסלאַכווייז וועט עס פאַרשטעהן דעם צוועק דערפון. דאָס קען גע־טהון ווערען צוויי מאָל טעגליך. אויב דאָס איז ניט ערפאָלגרייך, זאָל מען אַריינשטעקען אַ קליין שטיקעל גליצערין־צעפּעל אין דער עפענונג פון קער־פּער; די צעפּלאַך מעגען אויך זיין פון קליי־שטאָף, קאָקאָ־פּוטער, אָדער זייף. אַ האַלב טהעע־לעפעלע מילך פון מאַגנעזיע קען אַריינגעגאָסען ווערען אין באָטעל מיט וואַסער צוויי מאָל טעגליך, און געגעבען ווערען דעם קינד צום זויגען.

מאַכט ליינזוימען (פלעקס־סיד) איינגעמאַכץ, צוגיסענדיג איין טשאַשקע און אַ האַלב זודיגע וואַסער צו אַ האַלבער טשאַשקע ליינזוימען, און לאָזט עס אָפּקיהלען. די דאָזיגע שטאָף, וואָס זעהט אויס ווי איינגעמאַכץ, מעג פריי געגעבען ווערען דעם קינד מיט אַ לעפעלע. שפּעטער, ווען דאָס קינד ווערט אַלט פינף אָדער זעקס מאָנאַט, מעג מען איהם געבען אָראַנדזש־זאַפט, אָדער פלאָמען־זאַפט. עס איז ניט ראַטהזאַם צו געבען דראָגס צו אַ קינד, סיי אין די ערשטע מאָנאַטען, סיי שפּעטער, ווייל דאָס רעגט אויף די געדערים, און פיהרט צו אַ כראָנישער פאַרשטאָפּונג. רעגולירט די שפּייז און די אַנדערע געוועהנהייטען, און דעם קינד'ס אויפפיהרונג.

## דאָס צייהן־שניידען

דאָס איז אַ צייט פון גרויס אנגסט פאַר מוטערס, ניט ווייל עס איז אַזאַ שווערע צייט פאַר קינדער, נאָר ווייל אַזוי פיעלע אַלטע ווייבער האָבען אָנ־דערצעהלט אַזוי פיעלע טרויעריגע לעגענדעס וועגען ניט־געשטויגענע שווע־ריגקייטען ביים צייהן־שניידען. די קליינע ציינדעלאַך ווייסען וואו זיי דאַר־פען אַרויסקומען; די נאַטור האָט אַלין צוגעפּאַסט פאַר זיי. אין מעהרסטע פאַלען שניידען זיי זיך לייכט דורך די יאַסלעס; און פיעלע מאַמעס זיינען ערשטוינט געוואָרען אַלס זיי האָבען ענטדעקט אין קינד'ס מיילכעל איינס אָדער צוויי ציינדעלאַך, און דאָס קינד האָט זיך געפיהלט ווי אַלעמאָל. עס זיינען אָבער פאַראַן פאַלען וואו די ציינדעלאַך באַווייזען זיך אַביסעל פאַר־שפּעטיגט. דערפון קומען אַביסעל שוועריגקייטען, ווייל דאָס קינד איז על־טער און די יאַסלעס זיינען האַרטער. אויב די יאַסלעס זיינען רויט און גע־שוואָלען, זאָל מען זיי רייבען מיט אַ שטיקעל אייז, אָדער מיט דעם פינגער וואָס איז צוערשט איינגעטונקען געוואָרען אין קאַלטען וואַסער. אַ צווייטער גוטער מיטעל איז צולעגען צוערשט אַ שטיקעל וואַטע וואָס מען האָט איינגע־טונקען אין וואַרעמען וואַסער. מע דאַרף ניט דורכשטעכען די יאַסלעס, סיי־דען דער דאָקטאָר הייסט עס טהון. רייבען מיט אַ פינגערהוט, אָדער קנע־פּעל א. ד. ג. איז געפעהרליך, ווייל זיי זיינען געוועהנליך אומריין, און קע־נען נאָך ערגער מאַכען די אָנשטעקונג פון די ענטצינדענע טיילען.

אַן ענטצינדונג פון מויל און יאַסלעס קען שטערען דער פאַרדייאונג, ווייל דאָס זויגען פאַרשאַפט זיי שמערצען. דער אַפּעטיט קען קליינער ווערען, די סלונע פאַרמעהרט ווערען, און מע קען מערקען אַלגעמיינע אומבאַקוועמ־ליכקייט.

עס איז אַ ספק צי דאָס צייהן־שניידען איז טאַקע פאַראַנטוואָרטליך פאַר

אַלע שטערונגען וואָס ווערען צוגעשריבען דערצו. כמעט אַלעמאָל איז די אורזאַכע גאָר אַן אַנדערע, און שנעלע באַהאַנדלונג וועט באַזייטיגען די ענט־צינדונג, פאַר וועלכער מע דענקט אַז די צייהנער זיינען פאַראַנטוואָרטליך. (זעהט קאַפּיטעל 14.)

## שלוקערצען

דאָס איז ניט קיין ערנסטע קראַנקהייט, כאָטש עס איז זעהר אומאַנגע־נעהם. עס קומט פון געז אין מאָגען, אָדער ווען דער מאָגען איז צו פול. עס זיינען פאַראַן אויך אַנדערע אורזאַכען, אָבער זיי קומען אַלע פון שלעכ־טער פאַרדייאונג. אומבייטען די פּאָזיציע פון קערפּער, שנעל אויפהויבען די הענטלאַך, גלעטען דעם רוקען, געבען הייסע וואַסער, אָדער צולאָזענע סאָדע־מינט, זיינען מיטלען וואָס העלפען. עלטערע קינדער זאָלען נעהמען א טרינק וואַסער, אָדער האַלטען דעם אָטהעם אַזוי לאַנג ווי זיי קענען.

## קאָנוואולסיעס

דאָס איז אַן ערנסטער צושטאַנד, און די מוטער דאַרף וויסען וואָס צו טהון. די אורזאַכען זיינען פאַרשיידענע. זיי קענען זיין דער אָנפאַנג פון א געפעהרליכער קראַנקהייט, ווי ניומאָניע, סקאַרלאַטינע, אָדער מאָרך־ענטצינדונג; אָדער זיי קענען אפשר קומען פון אומפאַרדייאונג, פאַרשטאָ־פּונג, געדערים־ווערים, שרעק, הייסען וועטער, א. ד. ג. . זיי טרעפען אָפּ־טער איידער דאָס קינד ווערט איין יאָהר אַלט.

אין א טיפּישען פאַל פון קאָנוואולסיעס גיט דאָס קינד אַרויס א דער־שטיקטען קלאַנג, הערט אויף צו אָטהעמען אויף א ווײַלע, ווערט באַוואוסט־לאָז, און ווערט שטייף אָדער איינגעבויגען אויף ריקווערטס. די אויגען דרעה־ען זיך, ווערען פאַרגלאָצט, אָדער קאָסאָקע. דאָס מויל ווערט שטייף צו־געמאַכט. אין עטליכע מאָמענטען ווערט דאָס געזיכט בלויליך, און די קאָנ־וואולסיעס הויבען זיך אָן. דער אָטהעם ווערט יעצט רוישיג און אומרעגעל־מעסיג. די אָרעמס, די פיס און די מוסקלען פון קערפּער טרייסלען זיך אין אַלע ריכטונגען, און די אויגען זיינען אויסגעגלאָצט אַרויף־צו. ביים מויל קומט אַרויס א שוים; און אויב דאָס קינד האָט צייהנער, קריצען זיי און בייסען מאַנכע מאָל די צונג. ביסלאַכווייז ווערען די באַוועגונגען קליי־נער. דאָס קינד נעהמט וויינען, און פאַלט אַריין אין א טיפען שלאָף, מיט דעם קערפּער נאָך שטייפער ווי אַלעמאָל. אָט די שטייפקייט פאַרגעהט אפשר ניט ביז נאָך ווייטערע קאָנוואולסיעס. אויב דאָס קינד האָט פיעלע קאָנ־וואולסיעס, איז זיין לעבען אין געפאַהר.

באַהאַנדלונג: דאָס מוז שנעל געגעבען ווערען. די וואַרעמע באָד, און וואַרעמער קליסטער זיינען זעהר נויטיג. די באָד זאָל צום אָנהויב זיין פון 100 גראַד, פ. , און זאָל ווערען וואַרעמער ביז 102 גראַד, פ. , אַזוי שנעל ווי מעגליך. די באָד זאָל זיין גרויס גענוג איינצוטינקען דעם גאַנצען קערפּער. צום קאָפּ זאָל מען צולעגען קאַלטס , וואָס זאָל אָפט געטוישט ווע־רען. דאָס קינד מוז פאַרבלייבען איו וואַסער פון 10 ביז 11 מינוט, אָדער ביז די שטייפקייט פאַרגעהט, און זאָל דאַן איינגעוויקלעט ווערען אין א וואַרעמען בלענקעט.

דער קליסטער מעג געגעבען ווערען גלייך נאָך דער באָד, אויב מען האָט

די נויטיגע אינסטרומענטען, און דאָס צימער איז וואַרעם גענוג. דער קלי־סטער מעג געגעבען ווערען אַזוי ווי עס איז אָנגעוויזען געוואָרען אין ערשטען טייל פון דיעזען קאַפּיטעל. עס קען זיין נויטיג צו געבען אַ ברעך־מיטעל. פאַר דעם צוועק מעג מען געבען אַ גלאָז וואַרעמע וואַסער מיט אַ האַלב טהעע־לעפעלע זאַלץ, אָדער אַ האַלב טהעע־לעפעלע אַלוין אין סיראָפּ אָדער אין מאָלע־סעס. אַ זיכערער ברעך־מיטעל איז אַ טהעע־לעפעלע פון סיראָפּ פון „איפּע־קעקואַנהאַ“, יעדע פופצעהן מינוט.

די פאַליגע (עפּילעפּסיע) זעהט אויס ווי קאָנוואולסיעס, און קען טרע־פען אין קינדער. עס אונטערשיידעט זיך פון קאָנוואולסיעס דערמיט וואָס עס טרעפט רעגעלמעסיג, אַלס דאָס קינד ווערט עלטער. וועהרענט אַן אָנ־גריף פון עפּילעפּסיע איז ניט נויטיג קיין אַנדער מיטעל ווי אַוועקלעגען דאָס קינד אויף אַ באַקוועם אָרט, און לויז מאַכען די קליידער אַרום דעם האַלז. קיין פאַרזוך זאָל ניט געמאַכט ווערען אויסצוגלייכען די פיס.

ווען עס טרעפען קאָנוואולסיעס, זאָל מען רופען דעם דאָקטאָר, אום אַז ער זאָל באַשטימען די אורזאַכע און די באַהאַנדלונג.

## דיאַרעע

עס זיינען פאַראַן עטליכע פאָרמען דיאַרעע, ווי זומער־דיאַרעע, קאָלערא אינפאַנטום (קינדערשע כאָלערא) און דעזינטעריע.

זומער־דיאַרעע קומט פאָר אין די הייסע וועטערען, אָדער אַלס רעזולטאַט פון אומפּאַסיגער שפּייז. עס איז זעהר אַלגעמיין אין קינדער וואָס ווערען געשפּייזט פון באָטעלס, און שטאַמט וואַהרשיינליך פון די מיקראָבען אין דער מילך. דאָס קינד וויל זיין אָפּען צו אָפּט, און דער אויספלוס איז גרין־געלבליך. עס איז מעגליך פאַראַן אַביסעל פיבער.

קינדערשע כאָלערא צייכענט זיך אויס מיט אַ וואַסעריגען קאָלירלאָזען אויספלוס, שטענדיגען ברעכען, הויכען פיבער און גרויסער ערשעפּונג.

דעזינטעריע דערקענט מען דורך קליינע גרין־געלבליכע, אָדער ברוינע אויספלוסען, מיט שטרייפען בלוט און אַ סך שליים. פיעל בלוטיגער שליים געהט אַרויס. ברעכען איז ניט אַלגעמיין, און דער פיבער איז ניט זעהר הויך. דאָס קינד קוועטשט זיך זעהר שטאַרק ביים אָפּען זיין.

באַהאַנדלונג: דאָס קינד ווערט שנעל אויסגעדאַרט פון אָפּטע אַטאַקעס פון דיאַרעע, אַזוי דאָס עס ווערט אויסגעצעהרט און צונויפגעקאָר־טשעט אין עטליכע שטונדען. די מוטער זאָל אָנהויבען איינפאַכע באַהאַנד־לונגען גלייך ביים אָנפאַנג פון אָנגריף. די ערשטע און וויכטיגסטע באַהאַנד־לונג איז ניט געבען קיין עסען. גיט אַ פּאָרציע קעסטאָר אויל, און מיט צוויי שטונדען שפּעטער אַ הייסען זאַליץ־קליסטער (אריינשטעקענדיג דעם קאַטהע־טער טיף אין די געדערים) כדי צו מינדערען דאָס קוועטשען זיך. נאָך דעם קליסטער גיט אַ קרייטער־פּלאַסטער פון ליינזוימען און דזשינדזשער צום בויך, בייטענדיג דעם וואַרעמען פּלאַסטער יעדע אַכט אָדער צעהן מינוט וועה־רענט דריי פיערטעל שטונדע. נאָך די פּלאַסטערס טרוקענט פאָרזיכטיג אויס דעם בויך און שפּילעט שטייף אַרום מיט אַ טרוקענעם, וואַרעמען פּלאַנעל.

אויב דאָס קינד זעהט אויס הונגעריג, גיט וואַרעמע פּערל־גרייז וואַסער, אָהן מילך. וויסמוט אויסגעמישט מיט קרייד, אָדער מילך און וויסמוט, אַ טהע־לעפעלע יעדע צוויי שטונדען איז אַן אויסגעצייכענטער מיטעל.

„פאַרעגאָריק לאַודאַנום“, אָדער אַנדערע אָפּיום-מעדיצינען זאָלען אויסגע־מיידעט ווערען אַזוי ווי סם. זיי זיינען ווירקזאַם, אָבער זיי זיינען געפעהרליך.

קנאַפּע קליידונג איז אָפטמאָל די אורזאַכע פון דיאַרעע. קליינע און על־טערע קינדער זאָלען האָבען זייער בויך, אָרעמס און פיס וואַרעם צוגעדעקט ווען דאָס וועטער איז ניט שטאַנדהאַפטיג, ווייל דאָס וועט העלפען אויס־מיידען אַ דיאַרעע.

## ריקעטס (די ענגלישע קראַנקהייט)

ריקעטס איז אַ גאַנץ פאַרשפּרייטע נאַהרונגס-קראַנקהייט פון קינדער. עס ווערט פאַראורזאַכט פון מאַנגעל פון מינעראַל-זאַלצען אין די ביינער, וואָס דאָס פאַראורזאַכט פאַרקריפּלונג. עס מערקען זיך אויך נערוועזקייט און קאָנוואולסיווע אַטאַקעס.

די קראַנקהייט גריפט אָן קינדער פון זעקס ביז אַכצעהן מאָנאַט אַלט, בא־זאָנדערס פון אָרעמערען קלאַס פון דער באַפעלקערונג.

אורזאַכען: די אורזאַכען זיינען נאָך ניט גאַנץ באַשטימט, אָבער עס איז געניי באַוואוסט אַז קינדער וואָס ווערען ניט געשפּייזט פון דער ברוסט זיינען אונטערוואָרפען צו דער קראַנקהייט. עס ווערען געשאַפען עסידס אין קערפּער וואָס פאָדערען קאַלציום און אַנדערע מינעראַלען וועלכע זאָ־לען זיי נייטראַליזירען. דערפון ווערט דער קערפּער אָרעם אין מינעראַלען און די ביינער ווערען שוואַך. די אַנדערע געוועבען ליידען אויך, אָבער ניט אַזוי פיעל ווי די ביינער.

סימפּטאָמען: נערוועזקייט, און אויפגערעגטקייט, די צייהנער וואַקסען זעהר לאַנגזאַם, די ביינער פון קאָפּ פאַראייניגען זיך ניט ווי עס דאַרף צו זיין, און לאָזען איבער ווייכע טיילען, אומרעגעלמעסיגקייטען אין דעם שאַרבען, ווייכע און שוואַכע מוסקלען, די לאַנגע ביינער זיינען צו גרויס ביי די עקען, און אָפטמאָל פאַרקריפּעלט, דער בויך שטאַרצעט אַרויס, דער קאָפּ שוויצט, עס טרעפען אָפטע קאָנוואולסיעס און עס ווערען פאַרגרעסערט די בלוט-וואַסער-דריזען. ניט אַלע מאָל באַווייזען זיך אַלע די דאָזיגע סימפּ־טאָמען, אָבער די קראַנקהאַפטיגע ענטוויקלונג פון די ביינער איז דער קלאָר־סטער סמן פון דער קראַנקהייט.

באַהאַנדלונג: דאָס באַשטעהט פון היגיענישע מיטלען, שפּייז־ען מיט דער ברוסט, אויב דאָס קינד איז פון אַזאַ עלטער, מילך, תבואה־שפּייז, פרוכט-זאַפטען און ווערדזשעטעבלס וואָס האָבען גענוג נאַהרונג און וויטאַמינען, איבערהויפּט פון דעם וויטאַמינען וואָס הייסט „פעט סאָליובל עי“. פיש-שמאַלץ ווערט אָפטמאָל געברויכט מיט גוטען ערפאָלג, ווייל עס ענטהאַלט די וויטאַמינען, אָבער מע קען דיזעלבע קריעגען פון די דערמאָנטע שפּייזען, אויסער פיש-שמאַלץ.

ליכט האָט אַ מערקווירדיגע היילונגס-קראַפט אויף אָט דער קראַנקהייט. דירעקטע זונען-שטראַהלען און עלעקטרישע ליכט, אין פאַרבינדונג מיט פאַ־סיגער שפּייז, האָט אויסגעווירק מערקווירדיג שנעלע קורירונגען.

## פאַרקיהלונגען

פאַרקיהלונגען אין קאָפּ זיינען אַלגעמיין אין קינדערלאַך, און קומען פון לופט-צוגען אָדער פון צו וואַרעמע קליידער. מע מוז אויסמיידען לופט-צוגען,

איבערהויפט אויף דעם נאַקעטען קעפּעל פון קינד. דאָס קינד זאָל געהאַלטען ווערען וואַרעם, אָבער ניט איבערגעהיצט. די קראַנקהייט ערגערט דאָס קינד זעהר פיעל, ווייל די שטערונג אין דעם אָטהעמען מאַכט דאָס זויגען זעהר שווערליך.

די באַהאַנדלונג באַשטעהט אין א וואַרעמער באָד, פאָרזיכטיג אויס־





פייכט־קאַלטע איינפּאַקונג פאַר "בראָנכיטיס און לונגען־קראַנקהייטען פון קינ־דער. לינקס: דער פייכטער קאָמפּרעס. רעכטס: די טרוקענער איבער־דעק.

טרוקענען, און האַלטען דאָס קינד גוט צוגעדעקט און באַשיצט אין א גוט־אויסגעלופטערטען צימער. מע זאָל געבען אַן אָפּפיהר־מיטעל, ענטוועדער קעסטאָר אויל, אָדער מילק אָוו מעגניזשיע. די שפּייז זאָל רעדוצירט ווע־רען סיי אין קוואַנטיטעט, סיי אין קוואַליטעט.

די נאָז זאָל באַהאַנדעלט ווערען מיט וואַזעלין, אָנגעווענדעט מיט א קע־מעל האָר־בערשטעל, אָדער מיט „אַבזאָרבענט קאַטן", קליין און שטייף גע־נוג אַז עס זאָל קענען אַריין אין די נאָז־לעכער. קעמפּאָרייטעד אויל אָנגע־שמירט פון דרויסען אויף דער נאָז און שטערן, און איבער דער ברוסט, איז ווירקזאַם. פאַרקיהלונגען זאָלען שנעל און גרינדליך באַהאַנדעלט ווערען, אום אויסצומיידען ערנסטערע קראַנקהייטען.

## קרופּ

לעזט וואָס עס איז געזאָגט געוואָרען וועגען דיפטעריט אין קאַפּיטעל 24.

די קראַנקהייט באַאומרוהיגט זעהר פיל, אָבער זי איז זעלטען געפעהר־ליך. עס ווערט געוועהנליך פאַראורזאַכט פון א פאַרקיהלונג, און אויך פון אומפאַרדייאונג. די סימפּטאָמען ווערען געוועהנליך ניט באַמערקט בייטאָג. דאָס קינד שפּיעלט זיך ביז דער צייט פון שלאָפען און ווען עס געהט צו בעט זעהט עס אויס געזונט , אָבער אין מיטען נאַכט וועקט עס אַלעמען אויף מיט

דעם אויסערגעוועהנליכען הוסטען פון קרופּ. עס זעצט זיך אויף, כאַפּט זיך אָן וואו עס קען און ראַנגעלט זיך צו אָטהעמען. דער הוסטען איז זעהר הויך און כאַראַקטעריסטיש. דער אָטהעמען איז זעהר געראַושיג, די שטימע הייזע־ריג. דאָס געזיכט איז בלוילי און שוויצט. דער צושטאַנד דויערט אַ קורצע ווײַלע.

באַהאַנדלונג: די הויפּט־באַהאַנדלונג איז צו פּאַרמיידען די קראַנקהייט. קינדער זאָלען אויסגעהיט ווערען פון אַרויסגעשטעלט ווערען צו קעלט און פייכטקייט. ווען אַן אָנגריף קומט אָן, איז די וואַרעמע מאָס־טערד באָד אַן אויסגעצייכענטער מיטעל; אָבער געוועהנליך קען מען דאָס ניט קריעגען אין מיטען נאַכט, און דער שנעלסטער מיטעל איז דאַריבער אַ קאַלטען קאָמפּרעס (זעהט קאַפּיטעל 5). מע נעצט איין אַ קליינעם, דינעם האַנטעך אין קאַלטען וואַסער (אייז־קאַלט, אויב מעגליך), און מע לעגט עס צו צו דער ברוסט. מע דעקט צו מיט אַ גרויסען טרוקענעם האַנטעך, און מע לעגט אַרויף אַנדערע צוויי האַנטעכער, יעדער צוזאַמענגעלעגט אין דער לענג אויף צווייען. איין האַנטעך זאָל אַרומדעקען דעם שולטער, די ברוסט, דעם רוקען, און אונטער דעם אָרעם. דער צווייטער האַנטעך זאָל געברויכט ווערען אויף דעם זעלבען אופן, נאָר אויף דעם צווייטען אָרעם. שפּילעט צו מיט סייפטי פּינס ביים האַלז, אונטער די אָרעמס, און וואו עס איז לויז, אַזוי אַז דער קאָמפּרעס זאָל ליעגען פעסט, און עס זאָל ניט אַרויסשטעקען קיין טייל פון נאַסען האַנטעך. דאָס וועט שנעל דערוואַרעמט ווערען פון דעם קינד׳ס קערפּער און ווירקט ווי אַ לאַנגזאַמער וואַרעמער קאָמפּרעס־טוך.

## בראָנכיטיס

בראָנכיטיס איז אַן ענטצינדונג פון די לופט־רעהרען, און צייכענט זיך אויס מיט אַ הוסטען. עס איז זעהר אַלגעמיין אין קינדער. די אורזאַכע איז אַן אַרויסשטעלונג צו קעלט און פייכטקייט. דער הוסטען איז צוערשט אַ טרוקענער און געדריקטער, אָבער שפּעטער ווערט ער לויז און געראַושיג. דאָס קינד זעהט ניט אויס צו זיין קראַנק, כאָטש עס האָט אַביסעל פיבער. עס הוסט אַרויף שליים; אָבער קינדער וואָס זיינען זעקס אָדער זיעבען יאָהר אַלט שלינגען דאָס אַראָפּ אַנשטאָט אַרויסצושפּייען עס.

באַהאַנדלונג: די באַהאַנדלונג איז די זעלבע ווי פאַר אַ פאַר־קיהלונג אין קאָפּ, און מע זאָל איינרייבען די ברוסט פאָרענט און הינטען צוויי מאָל אַ טאָג מיט אַליוו אויל און יוקאַליפּטוס אויל (איין אונץ אַליוו אויל צו איין דראַכטע יוקאַליפּטוס אויל). די געריבענע טיילען זאָלען צוגע־דעקט ווערען מיט וואַרעמע פלאַנעל־טיכלאַך, גרויס גענוג צו פאַרדעקען די גאַנצע ברוסט און רוקען. אויל אָוו עמבער און אַליוו אויל גלייך אויף גלייך, מעג געברויכט ווערען אַנשטאָט דעם ערשטען מיטעל, אין קינדער אונטער אַ יאָהר אַלט. בראָנכיטיס טאָר ניט פאַרנאַכלעסיגט ווערען, ווייל עס קען זיך ענטוויקלען אין אַ ניומאָניע.

## ניומאָניע

בראָנכיטישע ניומאָניע טרעפט אַם אָפטעסטען אין קינדער אונטער צוויי יאָהר, און איז געוועהנליך דער רעזולטאַט פון בראָנכיטיס. דער אָנגריף קומט מאַנכע מאָל אָן אומערוואַרטעט, מיט קאָנוואולסיעס. עס זיינען פאַראַן

הויכער פיבער, פארפלאַמטע באַקען, קורצער, אָפטער און שמערצליכער אָטעהמען, און הוסטען. דער אָטהעם איז אָנגרייפענד, און מאכט א וואָר־טישענדען געראויש. דאָס קינד איז אומרוהיג און וואַרפט זיך, אָדער עס איז זעהר קראַנק און ליעגט שטיל, מיט בלויע ליפּען און בלייכע באַקען, און אָטהעמט זעהר שנעל און פלאַך.

די קראַנקהייט איז זעהר אַן ערנסטע, און פאָדערט שנעלע אונטערזוכונג פון א דאָקטאָר, און גוט נוירסען. די מוטער קען פיעל העלפען דערמיט וואָס זי וועט האַלטען וואַרעם דעם קינד'ס פיסלאַך, און אַריינלאָזען פרישע לופט אין צימער, אָבער אָהן לופט־צוגען אויף דעם קינד. אויב מע מערקט אַז דאָס קינד ווערט בלוי, זאָל מען איהם אַריינלעגען אין א וואַרעמער באָד; אויב מע קען איהם ניט ריהרען פון אָרט, זאָל מען אַריינשטעלען די פיס אין וואַרעמען וואַסער. דאָס קען רעטען זיין לעבען איידער דער דאָקטאָר קומט.

## אַ דערהיצטע הויט

דאָס קומט פאָר ווען פייכטע טיילען פון דער הויט קומען אין באַריהרונג. עס טרעפט אין די קנייטשען פון האַלז פון פעטע קינדער, אונטער די פאַכ־ווען, אין קנייטש פון דער פאָלקע, אויף דעם הינטער־חלק, און היפּטען. פיעל מאָל קומט עס פון די דאַיפּערס, איבערהויפּט ווען זיי ווערען ניט גע־ביטען אַ לענגערע צייט, ווי אין דיאַרעע. די הויט איז רויט, פייכט און כמעט ענטצינדען. די קראַנקהייט קען אויסגעמיידעט ווערען דורך אָפטען וואַשען מיט ריינער, וואַרעמער וואַסער, און ניט פיעל זייף. ווען עס טרעפט, שמירט אָן דעם אָרט מיט קאָלד קרים, אָדער שטויבט אָן מיט סטיערעיט אָוו זינק פאַודער. אויב מע לעגט צו וואַטע מיט דער זאַלב אָדער מיט דער פאַודער צו די קנייטשען, וועט עס דאָס קינד פיעל באַקוועמער מאַכען.

## נאַסע בעט — אומקאָנטראָל איבער דער אורין

די געוועהנהייט פון נאַס מאַכען דאָס בעט ביינאַכט, און די קליידער בייטאָג, איז אַ קראַנקהייט, און מע זאָל דאָס קינד ניט באַשטראָפען דערפאַר. די אורזאַכען זיינען פאַרשיידענע, און עס איז נויטיג צו באַראַטהען זיך מיט אַ דאָקטאָר וועגען דעם. די מוטער זאָל געבען עסען דעם קינד ווייניגסטענס אַ שטונדע פאַר דעם געהן שלאָפען, און דער מאָלצייט זאָל זיין שפּאָרעוו־דיג. דאָס קינד זאָל לאָזען די אורין פאַר דעם געהן שלאָפען, עס זאָל ניט טרינקען עטליכע שטונדען פאַר דעם געהן צו בעט, מע זאָל עס נעהמען עט־ליכע מאָל אין דער נאַכט אום אויסצולעערען זיין אורין, עס זאָל שלאָפען אויף דער זייט און ניט אויף דעם רוקען, און זאָל ניט זיין צו וואַרעם צו־געדעקט. כדי אויסצומיידען אַז עס זאָל שלאָפען אויף דעם רוקען, בינדט אָן אַ שטיקעל פאַפּיר, אַ לעערע שפּולע, אָדער אַ קאַרטאָנענע פּושקעלע צום מיטען רוקען.

קינדער נעצען זיך איין מעהרסטענס וועהרענט די קאַלטע וועטערען. גיט וואַרעמע בעדער צו דער הויט, און געברויכט אַ מאַסאַזש־קרים, אָדער אויל צו דער הויט, ביז זי וועט ווערען ווייך. די קליידער זאָלען וואַרעם זיין, און זאָלען אָפט געוועקסעלט ווערען, אויב זיי ווערען באַפייכט.

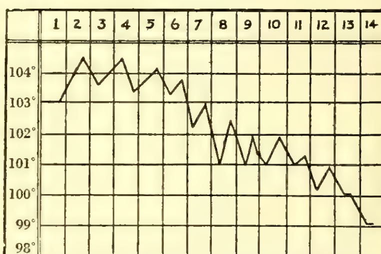
## קאַפּיטעל 40

# אויסשיטונגען און אַנשטעקענדע קראַנקהייטען

### סקאַרלאַטינע (סקאַרלעט פיווער)

סקאַרלאַטינע איז אַ העפטיגע אַנשטעקענדע קראַנקהייט. איין אָנגריף פון דער קראַנקהייט מאַכט די פּערזאָן געוועהנליך אומעמפּינדליך צו ווייטערע אָנגריפע. דער קראַנקער אויף סקאַרלאַטינע, סיי ער איז מילד אָדער ערנסט קראַנק, מוז אָפּגעזונדערט ווערען, ווייל די קראַנקהייט איז זעהר אַנשטעקענד. די אַנשטעקונג ווערט איבערגעגעבען דורך דעם אָטהעמען מיט דעם מויל אָדער נאָז, און ניט אַזוי פיעל דורך דער הויט, ווי מע פלעגט אַמאָל דענקען. די אורין און דער אויספלוס פון נאָז, מויל, אויערען און פון געשווירען איז זעהר אַנשטעקענד.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: די סימפּטאָמען ערשיינען געוועהנליך פון צוויי ביז זעקס טעג נאָך דער אַנשטעקונג. די ערשטע סימפּטאָמען קומען אָן מיט אַמאָל, מעהרסטענס, ברעכען, ענטצינדונג פון גאָרגעל און קאָפּ־וועהטאָג. דיעזע דריי סימפּטאָמען ווערען נאָכגעפאָלגט פון אַ הויכער טעמפּעראַטור (102 ביז 104 גראַד). די ערשטע צייכענס פון דער קראַנקהייט זיינען פאַראַן אין גאָרגעל, וועלכער ווערט רויט, ענטצינדען און זעהט אויס ווי טאָנסילאַיטיס. די ווייטערע צייכענס זיינען: פאַרלוסט פון אַפּעטיט, אַ הייטעל אויף דער צונג, אומרוהיגער שלאָף, וועהטאָג און די מוסקלען, און מידקייט. קאָנוואולסיעס קענען אפשער זיין די ערשטע סימפּטאָמען פון סקאַרלאַטינע אין זעהר יונגע, אָדער שוואַכע קינדער.




פיבער־קאַרטע פון סקאַרלאַטינע

דאָס קינד וואָס איז ביז יעצט געווען געזונט, הויבט פלוצלונג אָן ברעכען אָהן שום אורזאַכע. דאָס ווערט באַגלייט פון קאָפּ־וועהטאָג און וועהטאָג אין האַלז ביים אַראָפּשלינגען. דער פיבער הויבט זיך באַלד אָן, קען ווערען זעהר הויך דעם ערשטען טאָג, און אָנהאַלטען צוויי אָדער דריי טעג, און פאַרבלייבען העכער פון דער נאָרמאַלער טעמפּעראַטור אַ וואָך צייט, ווען עס פאַנגט אָן פאַלען. די שנעלקייט פון פולס איז אין פּראָפּאָרציע מיט דעם פיבער. די אורין ווערט געמינדערט וועהרענט דער הויכער טעמפּעראַטור, און איז טונקעל. די אורין מוז עטליכע מאָל אונטערזוכט ווערען, ווייל עס ענטוויקעלט זיך אָפטמאָל אין אַ ניערען־ענטצינדונג. (זעהט קאַפּיטעל 34.) די צונג איז באַדעקט מיט אַ ווייסען הייטעל; אָבער דעם צווייטען טאָג קען די

צונג באַקומען איהר באַזונדערען אויסזעהן, ווען די רויטע פינטעלאַך שטעקען אַרויס פון הייטעל און דער שפּיץ זעהט דאריבער אויס ווי א סטראָבעררי. דער האַלז קען ווערען ערגער און רווישיגער, און די גלענדס פון אונטען די קין־באַקען ווערען געשוואָלען. דער אויסשיט הויבט זיך געוועהנליך אָן פון קער־פּער און שפּרייט זיך אויס צום געזיכט. דער קאָליער איז פון רויז ביז העל־רויט. ווען מע קוקט זיך גוט איין, זעהט מען אז די רויטקייט באשטעהט פון קליינע פינטעלאַך איבער א רויטען גרונט. (זעהט קאָליר־בילד זייטע 27.) די הויט קען זיין געשוואָלען, מיט היץ און בייסעניש. ווען דער אויסשיט איז פאָלקאָמען ענטוויקעלט, און מע פיהרט דאן דעם פינגער איבער דעם, בלייבט א ווייסער צייכען א געוויסע צייט אויף דער הויט פון קראַנקען.

אָפטמאָל מערקט זיך א באַזונדערע בלייכקייט ארום דעם מויל, וואָס איז זעהר כאראַקטעריסטיש. כאָטש דאָס געזיכט איז רויט, מערקט זיך אָט די בלייכקייט אויףביידע זייטען פון נאָז און ארום די ליפּען. אין א זעקס אָדער זיעבען טעג ארום פארשווינדעט דער אויסשיט אין דער זעלבער אָרדנונג ווי ער האָט זיך באַוויזען. אין סקארלאַטינע איז זעהר כאראקטעריסטיש דאָס שיילען זיך פון דער הויט, און וואָס שארפער דער אויסשיט, אַלץ שטארקער איז דער שיילען. עס הויבט זיך אָן פון געזיכט שוין אפשר דעם דריטען טאָג און שפּרייט זיך אויס צום לייב. עס דויערט לענגער וואו די הויט איז דיקער, ווי צ. ב. אויף די הענט און פיס. די שאָלעכין פון געזיכט איז ווי א פּאָו־דער, ווערענט פון די הענט קען מען אראָפּשיילען כמעט די גאנצע הויט אין איין שטיק. דאָס שיילען דויערט געוועהנליך ארום פיער וואָכען.

קאָמפּליצירונגען און זייערע פאָלגען: די קאָמפּליצירונגען פון סקאר־לאַטינע זיינען פיעלע און מאַנכע מאָל זעהר ערנסטע: ענטצינדונג פון גאַר־גען; ענטצינדונג פון אויער, וואָס פאראורזאכט אַזוי אָפט טויבקייט אין קינדער; ענטצינדונג פון די שליים־הייטלאַך און די קלאַפּאַנעס (ווענטילען) פון הארצען וואָס קען אפילו דויערען דאָס גאנצע לעבען; פאַרגרעסערונגען פון די דריזען (גלענדס) פון האַלז; ענטצינדונג פון די ניערען (נעפראיטיס). כמעט אין אַלע ערנסטע פאַלען פון סקארלאַטינע קען מען מערקען אַלבומען אין דער אורין.

פאַסט אויף אויף די ניערען ווערענט סקארלאַטינע, איבערהויפּט ביים סוף פון דער דריטער וואָך. ניערען־ענטצינדונג קען אויסגעמיידעט ווערען דורך פאָרזיכטיגען נויירסען פון קראנקען. ערלויבט ניט דעם קינד אראָפּגעהן פון בעט ביז דער דאָקטאָר הייסט. קלייבט אויס די שפּייז, און מיידעט אויס לופט־צוגען.

ווייטערע קאָמפּליצירונגען פון סקארלאַטינע קענען זיין: וויטעס־טאַנץ, פּלוריסי, ניומאָניע, און רומאַטיזם. אָבער אַלע דיעזע קאָמפּליצירונגען קע־נען אויסגעמיידעט ווערען דורך פאָרזיכט און גוטען נויירסען.

באהאנדלונג: ענטוועדער די פאַמיליע אָדער דער דאָקטאָר זאָל מעלדען דעם פאַל צו דער שטאָדטישער פאַרוואַלטונג. דער קראנקער און זיינען אַרויסהעלפער זאָלען גלייך אָפּגעזונדערט ווערען ווי ווייט מעגליך פון די אַנדערע מיטגלידער פון הויז־געזינד. נאָר די וואָס באהאנדלען דעם קראנקען זאָלען ערלויבט ווערען אַריינקומען אין קראנקען־צימער. אַלע אומ־נויטיגע אַרטיקלען זאָלען דערווייטערט ווערען פון צימער. עס זאָלען געברויכט

ווערען באַזונדערע געפעס. דאָס צימער זאָל זיין גוט אויסגעלופטערט און גוט דורכגעהייצט.

דער העלטה דעפּאַרטמענט וועט ניט ערלויבען אַז די אַנדערע מיטגלידער פון דער פאַמיליע זאָלען פאַרקעהרען מיט אַנדערע קינדער פון דער אומגע־בונג. באַשטימט איין מיטגליד פון דער פאַמיליע וואָס זאָל דעם קראַנק־ען באַדינען, און זאָל זיך אַליין גוט דעזינפעצירען איידער ער קומט ווידער אין באַריהרונג מיט די אַנדערע מיטגלידער פון דער פאַמיליע.

ווערהענט דער באַהאַנדלונג איז זעהר וויכטיג אַז דער קראַנקער זאָל זיין אָפּען, אום צו העלפען זיין וויטאַליטעט און דער נאָרמאַלער צירקולאַציע. ער זאָל טרינקען אַ סך וואַסער כדי צו פאַרמיידען בלוט־אָנקלייבונג אין די ניערען. לימאָנאַד, אַרענדזש־זאַפט און גרייפּ־דזשוס זיינען זעהר אַנגע־נעהם צום טרינקען אין אַזאַ פאַל.

די ערשטע באַהאַנדלונג איז אַ שוויין־מיטעל. אויב דער אויסשיט איז נאָך ניט אַרויס אויף דער הויט, וועט עס אַרויסגעבראַכט ווערען דורך אַ הייסער פוס־באָד און הייסען געטראַנק. מאַנכעס מאָל קען מען אָנהויבען מיט אַ הייסער איינפּאַקונג. אַ טעגליכע לעבליכע באָד איז ווירקזאַם און דער־פרישט. אויב דעם קראַנקען'ס טעמפּעראַטור איז זעהר הויך, מעג די באָד קיהלער זיין און ווידערהאָלט ווערען עטליכע מאָל. דער קאָפּ זאָל זיין קיהל. קאָפּ־וועהטאָג, שלאָפלאָזיגקייט און דעליריום (וואַהנזין) קענען געמילדערט ווערען דורך אַן אייז־בייטעל צום קאָפּ.

פאַר ענטצינדונג פון האַלז קען מען געברויכען הייסע טיכער, נאָכגע־פאָלגט פון דערהיצונגס־קאָמפּרעסען (זעהט קאַפּ. 2). פאַר האַלז־וועהטאָג זאָל מען צולעגען אַן אייז־בייטעל צום האַלז. פאַר עלטערע קינדער איז גוט צו געבען זויגען קליינע שטיקלאַך אייז. דאָס מויל, די נאָז, און גאָרגעל זאָלען טעגליך באַהאַנדעלט ווערען. מע קען זיי אויסשפּריצען אָדער אָנשמי־רען מיט פּעראָקסאַיד אָוו האַידראָדזשען, דאָבעל'ס סאָלושאָן, ליסטערין, „גלאַיקאָטהאַימאָלין", אָדער אירגענט אַנדערע אַנטיסעפּטישע אַלקאַלין־מיט־לען. (זעהט קאַפּיטעל 6.)

אויער־וועהטאָג, אָדער דאָס רינען פון אויער: ווען דאָס טרעפט זאָל מען גלייך לאָזען וויסען דעם דאָקטאָר. דער בעסטער מיטעל פאַר אויער־וועהטאָג איז לאַנגזאַם אויסשפּריצען דעם אויער מיט אַ פאַונטען סירינדזש בעג, אָדער מיט אַ קליינעם קליסטער אָנגעפילט מיט וואַסער פון 105 גראַד, פאַהרענהייט. אויב עס רינט פון אויער זאָל מען צוגעבען 2% באָריק עסיד צום וואַסער. נאָך דעם אויסשפּריצען באַשטויבט דעם אויער מיט באָריק עסיד, און שטעקט אריין אַ שטיקעלע אַבסאָרבענט קאַטן אין אויער.

אויב עס ענטוויקעלט זיך ניערען־ענטצינדונג נאָך איידער דער פיבער פאַרגעהט, זאָל מען ניט געבען די קאַלטע מיטלען. מע זאָל אויסמיידען פאַר־קיהלונג, און האַלטען דעם קראַנקען אין בעט. גיט אַן אָפּפיהר־מיטעל פון עפּסאָם סאָלטס (ביטער־זאַלץ). די שפּייז מוז באַשטעהן דורכאויס פון מילך און תבואה־שפּייז, און מע זאָל געבען אַ סך וואַסער צום טרינקען. דאָס אַליין וועט העלפען פאַרלייכטערען די אַרבייט פון די ניערען. מע זאָל מאַכען שוויצען מיט הייסע איינפּאַקונגען און הייסע בעדער. הייסע זאַלץ־קליס־טערס זיינען זעהר ווירקזאַם.

די נוירס זאָל באריכטען יעדע ענדערונג פון פולס. דער קראַנקער זאָל אויסמיידען פיזישע אָנשטרענגונג.

די שפּייז: אַלס די טעמפּעראַטור שטייגט, ווערט דער אַפּעטיט שוואַך, און די פּאַרדייאונג ווערט געשטערט; דאַריבער איז נויטיג צו געבען שפּייז וואָס קען לייכט פאַרדייעט ווערען, און וועט ניט ארויפוואַרפען אַ צו שווערע משא אויף די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען, איבערהויפּט די ניערען. מיידעט אוים פלייש, און געברויכט מילך מיט תבואה, טאָוסט, צוויבאַק, פאַרשיידענע ברעקפעסט־שפּייזען, און פּרוכט־זאַפטען.

וועגען דעם שיילען פון דער הויט רייבט טעגליך איין מיט אַליוו אויל, לאַנאָלין, אָדער קאָקאָ־נאָט אויל. פאַר דעם אָנשמירען די הויט, געברויכט אַ שוואָם פון קאַרבאָל־זייף.

דער קראַנקער זאָל בלייבען אָפּגעזונדערט ביז דאָס שיילען האָט פאָלשטענדיג אויפגעהערט, און מע מערקט ניט מעהר אַלבומען אין דער אורין. דאָס דויערט ווייניגסטענס זעקס וואָכען.

## מאָזלען (מיזעלס)

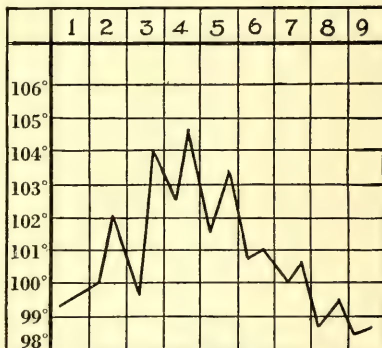
די דאָזיגע קראַנקהייט איז די פאַרשפּרייטסטע פון אַלע אויסשיט־קראַנקהייטען. עס איז אויך די אָנשטעקענדסטע פון אַלע אַלגעמיין־קינדערשע קראַנקהייטען. מאָזלען איז אָנשטעקענד גלייך פון אָנפאַנג. עס נעהמט אַ צעהן טעג איידער מע זעהט די ערשטע צייכענס פון מאָזלען, וואָס זיינען עהנליך צו אַ שטאַרקער פאַרקיהלונג. אומגעפעהר דעם פיערצעהנטען טאָג ערשיינט דער אויסשיט. די לופט וואָס דער קראַנקער אָטהעמט אָדער הוסט אָדער ניסט אַרוים איז דער קוואַל פון אָנשטעקונג, און אפילו אַ קורצע ווײַלע אין אַזאַ אַטמאָספּערע איז גענוג זיך אָנצושטעקען.

סימפּטאָמען: די סימפּטאָמען ערשיינען ביסלאַכווייז; צוערשט פיבער און קאַטאַר, נאָך איידער עס ערשיינט דער אויסשיט. דער קראַנקער הויבט אָן ניסען און פיהלט קאַלט, די נאָז רינט, די אויגען זיינען וואַסעריג, און אויפגערעגט, עס שפּירט זיך אַ מידקייט, מען איז שלאָפלאָז, אומרוהיג, און מען הוסט מיט אַ טרוקענעם, האַרטען הוסטען וואָס באַווייזט אַז דער קאַטאַר האָט זיך אויסגעשפּרייט אַזש צום קעהלקאָפּ און צו די לופט־רעהרען. אין אָט דער שטופע, איידער דער אויסשיט באַווייזט זיך, איז ביי דעם דאָקטאָר אַ פראַגע אויב דער קראַנקער ליידעט פון בראָנכיטיס, אָדער פון אַ פאַרקיהלונג. דער הוסטען איז מעגליך זעהר אַן אויסמאַטערנדער און טרוקענער. אין ברוסט־קאַסטען פיהלט זיך אפשר אַן ענטצינדונג און וועהטאָג. דעם פיערטען טאָג, איידער דער אויסשיט באַווייזט זיך, קען מען אפשר זעהן אין מויל אַקעגען די באַק־ציינער, קליינע ווייס־בלויע פלעקען אַרומגערינגעלט מיט רויטליכער הויט, וואָס זיינען כאַראַקטעריסטיש פאַר מאָזלען. דיעזע פלעקען הייסען „קאָפּליק'ס ספּאָטס", נאָך דעם נאָמען פון דעם דאָקטאָר וואָס האָט זיי ענטדעקט.

די הויט פון גאָרגעל ווערט רויט און גלאַנציג, און אויף דעם דאַך פון מויל קען מען זעהן קליינע בערגעלאַך. די דאָזיגע צייכענס ערשיינען געוועהנליך נאָך פאַר דעם אויסשיט.

אין מעהרסטע פאַלען ערשיינט דער אויסשיט דעם דריטען, פיערטען, אָדער פופטען טאָג פון דער קראַנקהייט; דער גרעסטער טייל ערשיינט דעם

פיערטען טאָג. דער פיבער, וואָס איז אָנפאַנגס געווען זעהר הויך, קען מעגליך פארשווינדען איידער דער אויסשיט באווייזט זיך, אָבער ער קען זיך ווידערהאָלען. דער אויסשיט זעהט אויס ווי באשטימטע, באזונדערע פלעקען, וואָס דערמאָנען אָן אַ ביס פון אַ פלוי (זעהט קאָליר־בילד, זייטע 26) צוערשט אונטער די אויערען, אויף'ן האלז, ביי די וואָרצלען פון די אויערען, אויף דעם שטערען, און, צולעצט, אויף דעם קערפער און אויף די הענט און פיס. דערמיט אונטערשיידעט זיך מאָזלען פון סקארלאַטינע: אין סקארלאַטינע ערשיינט דער אויסשיט צוערשט אויף דעם קערפער, און די פלעקען זיינען זעהר קליינע. דער אויסשיט אין מאָזלען ווערט אַלץ העלער, ערשיינט גרופּעס־ווייז, און קען זיין ענטוועדער קנאַפּ, אָדער זעהר פארשפּרייט. אָבער ווי פארשפּרייט עס זאָל ניט זיין, זעהט מען דאָך ערטער־ווייז די נאַטירליכע הויט, און דערמיט אונטערשיידעט זיך עס פון סקארלאַטינע. דער אויסשיט אויף דעם געזיכט קען פארשווינדען נאָך איידער די פיס ווערען באדעקט דערמיט. אין העכסטען גראַד פון אויסשיט איז דאָס געזיכט געשוואָלען, און זעהט אויס ווי דורכגעקאָכט, וואָס איז זעהר כאראַקטעריסטיש. מיט דער צייט ווערט דער אויסשיט פּורפּור־רויט. די אויגען זיינען זעהר עמפּינדליך צו ליכטיגקייט וועהרענט דעם אויסשיט. דער קראַנקער הוסט און איז הייזעריג. דאָס שיילען הויבט זיך אָן נאָך דעם ווי דער אויסשיט פארשווינדעט, אָבער די שאָלעכץ איז זעהר דין און זילבער־וויים, וואָס איז זעהר פארשיידען פון דער שאָלעכץ אין סקארלאַטינע.



פיבער־בלאַט אין מאָזלען

מאָזלען קען טרעפען ענטוועדער אין אַ זעהר מילדער פאָרם, אָדער עס קען זיין זעהר ערנסט, און באַגלייט ווערען פון פיבער, דעליריום, אַ טרוקענע, צופלאַצטע צונג, אַ שוואַכען, שנעלען פּולס, אוממאַכט, און שאַרפע נערוועזע סימפּטאָמען. אויב די קראַנקהייט ווערט געהעריג באהאַנדעלט, טרעפען זעהר זעלטען קאָמפּליצירונגען; וואו אָבער די באהאַנדלונג איז ניט די פּאַסענדע, קענען טרעפען אַזעלכע קאָמפּליצירונגען ווי בראָנקאָניומאָניע, אויער־געשווירען, ערנסטע אויגען־קראַנקהייטען, האַרץ־שלאַפּקייט, און מויל־טראָבעלס, און אפילו שווינדזוכט.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג: איזאָלירט דעם קראַנקען. לעגט איהם אין בעט, אין אַ גרויסען, אויסגעלופטערטען צימער. דאָס בעט זאָל אַזוי אַוועקגעשטעלט ווערען אַז די שיין פון ליכט זאָל ניט שלאָגען דעם קראַנקען אין די אויגען. די טעמפּעראַטור פון צימער זאָל זיין אַ גלייכמעסיגע, פון 65 ביז 70 גראַד, פ.; דאָס צימער זאָל ניט זיין צו ליכטיג, און אויך ניט צו טונקעל. גיט דעם קראַנקען גענוג פרישע לופט; ווייל דאָס וועט איהם העלפען פיהלען באַקוועם, די קראַנקהייט וועט דויערען וועניגער, און מע וועט אויסמיידען פארשיידענע מעגליכע קאָמפּליצירונגען.

א דאָקטאָר מוז האָבען די אויפזיכט איבער דעם קראַנקען, אָבער פיעל קען געטהון ווערען צו מאַכען דעם קראַנקען פיהלען באַקוועם. גלייך ביים אָנפאַנג זאָל מען געבען א הייסע פוס־באָד, אָדער א הייסע וואַנע מיט א הייסען געטראַנק. ווערהענט עס דויערט די פאַרקיהלונג אין קאָפּ זאָל מען געבען הייסע טיכער בייטאָג און מאָרגענס, אום צו באַקעמפּפען דעם הויכען פיבער. אויב נויטיג מעג מען געבען די טיכער אפילו אָפטער. כדי צו מילדערען דאָס בייסען אָדער ברענען פון דער הויט, זאָל מען ענטוועדער אָנשמירען מיט קאַרבאָלאַיזד וואַזעלין, אָדער באָדען אין א סאָלושאָן פון בייקאַרבאָנעיט אָוו סאָדע, אָדער אין א שוואַכער סאָלושאָן פון קאַרבאָל־זייף.

פאַר די אויגען איז גוט צו געברויכען אויגען־טראָפּען, פיער־פינף מאָל טעגליך, אָדער א 4% סאָלושאָן פון באָריק עסיד. פאַר רוהלאָזיגקייט איז גוט צו געבען א וואַרעמע שוואַם־באָד. פאַר דיאַרעע זאָל מען געבען, אויסער דער מעדיצין וואָס דער דאָקטאָר פאַרשרייבט, הייסע געזאָטענע מילך, געמישט מיט סיריעלס (תבואה).

## פ אָ ק ע ן

דאָס איז אן אָנשטעקענדע קראַנקהייט וואָס צייכענט זיך אויס מיט אן אויסשיט, וועלכער געהט דורך א רייע ענדערונגען, פון פרישטשיקלאַך ביז בלאָטערלאַך, וועלכע ווערען ענדליך פאַרוואַנדעלט אין א שאָלעכיז.

דאָס פּאָקען־שטעלען, ווי עס ווערט היינט דורכגעפיהרט אונטער מאָדערנע מעטאָדען, איז דער זיכערסטער מיטעל צו פאַרמיידען די קראַנקהייט, און איז אומשעדליך.

דער מיקראָב פון פּאָקען איז נאָך דערוויייל אומבאַקאַנט. מענשען פון אַלע עלטערס קענען אָנגעגריפען ווערען, הויפּטזעכליך די פון טונקעלער הויט. די אָנשטעקונג קען קומען פון דעם אויסשיט, און פון דער שאָלעכיז, און קען איבערגענומען ווערען אפילו פון טויטע קערפּערס. אויב א שוואַנגערע פרוי ליידעט פון דער קראַנקהייט, איז מעגליך אז דאָס קינד אין מוטערלייב זאָל אָנגעשטעקט ווערען דערפון.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: עס דויערט פון צוועלף ביז פיערצעהן טעג פאַר דער קראַנקהייט צו ענטוויקלען זיך נאָך דער אָנשטעקונג. ווערהענט די ערשטע דריי אָדער פיער טעג פיהלט זיך אן אַלגעמיין־שלעכטע שטימונג. דערנאָך פיהלט שוין דער קראַנקער א שטאַרקע קעלט, ער ליידעט פון קאָפּ־וועהטאָג, אומגעהייערע וועהטאָגען אין רוקען, הענט און פיס, ברעכען, פיבער, פאַרלוסט פון אַפּעטיט, און צייטענווייז קאָנוואולסיעס. אין פיעלע פאַלען ערשיינט אן אויסשיט (אומאָפּהענגיג פון אמת'ען אויסשיט וואָס קומט אָן שפּעטער), וואָס זעהט אויס ווי מאָזלען אָדער סקאַרלאַטינע. דער פיבער שטייגט מיט אַמאָל הויך, און פאַלט ביסלאַכווייז אָפּ ביז דעם פיערטען טאָג, אָדער ביז עס ערשיינט דער אויסשיט, ווען די טעמפּעראַטור ווערט ווידער מעהר־ווייניגער נאָרמאַל. דיעזער פעריאָד איז זעהר א וויכטיגער, ווייל דער קראַנקער איז פריי פון וועהטאָגען, און קען זיך באַטראַכטען אַלס געהיילט און אַזוי אַרום אָנשטעקען אַנדערע מיט דער קראַנקהייט. דיעזער פעריאָד דויערט נאָר איניגע טעג, ביז דער אויסשיט ווערט פאַרוואַנדעלט אין בלעזלאַך. די טעמפּעראַטור שטייגט ווידער ביז 104 גראַד, און דער פּאַציענט איז ווידער שטאַרק קראַנק.

די ערשטע ערשיינונג פון אויסשיט זיינען פריטשטשיקלאַך, הויפּטזעכליך אויף דעם שטערען, האַלז, און האַנט־געלענק. (זעהט קאָליער־בילד אויף זייטע 21.) זיי ווערען בּיסלאַכווייז אָנגעפילט מיט פליסיגקייט און ווערען פאַרוואַנדעלט אין בלעזלאַך. מיט צוויי טעג שפּעטער, אָדער דעם אַכטען טאָג פון דער קראַנקהייט, ווערען די בלעזלאַך אייטערדיג. זיי טרוקענען אויס אין אייניגע טעג, און עס ווערען געשאַפען די שאָלעכצען. דער קראַנ־



אַ פאָטער וואָס איז קראַנק אויף פּאָקען האַלט זיין קינד אָהן שום געפאַהר, ווייל מען האָט עס געשטעלט פּאָקען.

קער פיהלט זעהר ערלייכטערונג ווען ערשיינט דער קראַנקהייט. דער טויט קען קו־מען צו יעדער צייט, אָבער די געפאַהר איז אַם גרעסטען ווען עס שטייגען פון דער טעמפּעראַטור, ווען דער פּולס איז שנעל און שוואַך.

פּאָקען קענען זיין פון עטליכע זאָרטען, וואָס זיינען ניט אַלע פון דער זעלבער ערנסטקייט. דער געפעהרליכסטער זאָרט איז דער אין וועלכען עס בלוטעט די הויט אַרום און אין די בלעזלאַך. דער טויט איז כמעט זיכער.

די מעגליכע קאָמפּליצירונגען פון פּאָקען, זיינען: בראָנקאָ־ניומאָניע,

ענטצינדונג פון קעהלקאָפּ, וואַסערזוכט פון שלונד, און הויט־גאַנגרענע.

די שטאַרבליכקייט פון פּאָקען צווישען די וואָס האָבען זיך ניט געלאָזען שטעלען פּאָקען, איז פון פינף און צוואַנציג ביז פינף און דרייסיג פּראָצענט; צווישען די וואָס האָבען זיך געלאָזען שטעלען פּאָקען איז די שטאַרבליכקייט זעהר אומבאַדייטענד.

א ו י ס מ י י ד ו נ ג : פּאָקען־שטעלען איז די זיכערסטע באַשיצונג קעגען פּאָקען־קראַנקהייט. עלטערען און דאָקטוירים זאָלען זעהן אַז יעדעס קינד האָט געקראָגען געשטעלט פּאָקען. (זעהט קאָליר־בילד, זייטע 24.) פּאָקען־שטעלען מאַכט איינעם כמעט אין גאַנצען אומעמפינדליך צו פּאָקען. אפילו די וואָס האָבען געהאַט די קראַנקהייט זיינען ניט אַזוי גוט געזיכערט קעגען אַ צווייטען אָנגריף ווי די וואָס האָבען זיך געלאָזען שטעלען פּאָקען. אייניגע אַרגומענטירען אַז פּאָקען־שטעלען קען איינעם אָנשטעקען מיט פאַרשיידענע קראַנקהייטען, ווי סיפילים און שווינדזוכט. היינט, ווען עס זיינען פאַראַן ריינע און בעסערע וואַקסינען, איז דאָס אַן אוממעגליכע זאַך, אפילו ווען אַזאַ זאַך האָט יאָ געשעהן אין דער פאַרגאַנגענהייט, ווען מען האָט געברויכט מענשליכע וואַקסינען אָדער אומריינע קוה־וואַקסינען. די איינציגע געפאַהר איז אַ מיקראָבען־אָנשטעקונג דורך די אינסטרומענטען, באַנדאַזשען אָדער הענט פון די אַטענדענטס. אָבער די דאָזיגע געפאַהר איז פאַראַן אין יעדער וואונד, און קען אויסגעמיידעט ווערען דורך פאָלגען די כירורגיש־סאַניטאַרע רעגלען.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : די ערשטע פליכט אין דער באַהאַנדלונג איז אָפּזונדערען דעם קראַנקען. דאָס בעסטע איז אַ באַזונדער הויז, און אַ צימער וואָס איז גוט אויסגעלופטערט. די ליכט דאַרף זיין באַשרענקט ווי ווייט מעגליך. עס ווערט באַהויפּטעט אַז רויטע ליכט האָט אַ גינסטיגע ווירקונג אויף דער קראַנקהייט. רויטע ליכט קען געשאַפען ווערען דורך רויטע טאַפּעטען, לאָמפּ־שירעמס, און רויטע פאָרהאַנגען.

די הויכע טעמפּעראַטור קען באַקעמפט ווערען ווי אַנדערע פיבערס דורך בעדער, טרינקען הייסע וואַסער און דורך הייסע רייניגונגס־קליסטערס. אויב מע קען ניט געבען אַ וואַנע, מעג מען דעם קראַנקען וואַשען מיט אַ שוואָם און הייסען וואַסער. דאָס קראַנקען־צימער זאָל זיין פון גלייכער טעמפּעראַטור, גוט אויסגעלופטערט, אָבער מע דאַרף אַכטונג געבען אַז דער קראַנקער זאָל זיך ניט צוקיהלען.

ד י ש פּ י י ז : די שפּייז זאָל זיין פליסיג און נאַהרהאַפטיג, און זאָל באַשטעהן הויפּטזעכליך פון מילך, סיריעלס און קאַשעס. וואַסער, אַרענדזש־עיד, לעמאָנעיד, גרעיפּ־דזושס, און אַנדערע פרוכט־זאַפטען זאָלען פריי געגעבען ווערען. ווערהטאָג אין רוקען, הענט און פיס, וואָס איז אַזוי אַלגעמיין אין אַט דער קראַנקהייט, קען מאַנכע מאָל געמילדערט ווערען דורך שטילענדע מעדיצינען (וואָס זאָלען אָבער ניט גענומען ווערען אָהן דעם דאָקטאָר'ס וויסען), אָדער דורך הייסע טיכער.

אַלגעמיינע צושטאַנדען זאָלען גרינדליך אַטענדעט ווערען — טעמפּעראַטור, פּולס, אָטהעמען, און דער גראַד פון ערשעפּונג. יעדע אויסערגעוועהנליכע ענדערונג זאָל באַריכט ווערען צום דאָקטאָר.

דאָס שטופּלען פון געזיכט : מע האָט שוין געמאַכט אומצעהליגע פאַרזוכען צו פאַרמיידען דאָס שטופּלען פון געזיכט, אָבער אַלץ אָהן ערפאָלג.

גינסטיגע רעזולטאַטען זיינען ערהאַלטען געוואָרען דורך באַנדאַזשירען דאָס געזיכט און הענט מיט 10% אָדער 20% סאַלושאָן פון איכטיאָל. אַ צווייטער מיטעל איז שטענדיג באַנעצען די ערטער מיט אַ סאָלושאָן פון קאַרבאָליק עסיד, אָדער אַ אויליגע סאָלושאָן פון קאַרבאָליק עסיד פון אַ איין־הונדערטעל קראַפט. די הויפּט־זאַך איז אַז די שאָלעכץ זאָל אַלעמאָל זיין גוט באַפייכט. אויב מע געברויכט קאַרבאָל, זאָל די אורין אונטערזוכט ווערען כדי צו פאַרזיכערען זיך אַז דער קערפּער ווערט ניט פאַרגיפטעט דורך אַריינזויגען אין זיך דעם קאַרבאָל.

דער קראַנקער זאָל בלייבען אין קוואַראַנטין אַרום פינף וואָכען, אָדער ביז דאָס שיילען האָט אויפגעהערט און די הויט איז ריין און גלאַט.

## ווינד־פּאָקען

ווינד־פּאָקען (טשיקען פּאָקס) ווערען אַמאָל באַטראַכט אַלס געוועהנליכע פּאָקען (סמאָל־פּאָקס), אָבער עס איז באַוויזען געוואָרען אַז דאָס זיינען צוויי פאַרשיידענע קראַנקהייטען. קיינע פון די ביידע קראַנקהייטען פאַרזיכערט ניט קעגען אָנגריף פון דער אַנדערער. דאָס פּאָקען־שטעלען האָט קיין ווירקונג קעגען ווינד־פּאָקען.

די קראַנקהייט צייכענט זיך אויס דורך אַן אויסשיט פון פרישטשיקלאַך, וועלכע ענטוויקלען זיך אין בלעזלאַך. די אַלגעמיין־קערפּערליכע סימפּטאָמען זיינען מילדע. ווינד־פּאָקען קענען איבערגענומען ווערען דירעקט פון דער קראַנקער פּערזאָן, אָדער אומדירעקט דורך אַ דריטער פּערזאָן, אָדער דורך אָנגעשטעקטע אַרטיקלען. מעהרסטענס ווערען אָנגעגריפען קינדער, אָבער אויך ערוואַקסענע מענשען זיינען ניט פריי פון דער מעגליכקייט אָנגעשטעקט צו ווערען. איין קראַנקהייט איז געוועהנליך אַ גאַראַנטיע קעגען אַ צווייטער אָנשטעקונג. די אויסבריהונגס־צייט פון דער קראַנקהייט איז פון צעהן ביז זעכצעהן טעג.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: ווינד־פּאָקען הויבען זיך אָן מיט אַ מילדען פיבער (100 ביז 101 גראַד, פ.), סענסאַציאָן פון קעלט, וועהטאָג אין רוקען, הענט און פיס, און ברעכען. שפּעטער מיט פיער און צוואַנציג שטונדען ערשיינט דער אויסשיט, צוערשט אויף דעם געזיכט און שאַרבען, און דערנאָך זעהר געדיכט אויף דעם רוקען און ברוסט. צווישען אויסשיט אויף איין טייל קערפּער ביז דעם אויסשיט אויף אַ צווייטען טייל, קען דויערען אַ טאָג אָדער צוויי. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 21.)

דער אויסשיט געהט דורך דריי באַשטימטע שטופען. צוערשט זעהט מען קליינע פינטלאַך אָדער פרישטשיקלאַך, וואָס זעהן אויס ווי אַ ביס פון אַ מאָסקיטאָ אָדער פלוי. באַלד ערשיינען קליינע בלעזלאַך אויף די רויטע פלעקען, און די בלעזלאַך טרוקענען מיט דער צייט אויס און פון זיי ווערט געשאַפען אַ שאָלעכץ אָדער קרעץ. אַזוי ווי דער אויסשיט ערשיינט ניט מיט אַמאָל, נאָר צוערשט אויף איין אָרט און דערנאָך אויף אַ צווייטען, קען מען זעהן אַלע דריי פאָרמען אָדער שטופען פון אויסשיט, — רויטע פלעקען, בלעזלאַך און קרעץ, צו דער זעלבער צייט. נאָך איינינע טעג הויבט די קרעץ אָן אַרויספאַלען, און לאָזט איבער אַ עטוואָס רויטען צייכען, וועלכער באַקומט מיט דער צייט דעם ריכטיגען קאָליר. זעלטען פּאַסירט עס אַז איינער זאָל געשטופּעלט ווערען נאָך ווינד־פּאָקען. נאָך דעם ווי עס פאַרשווינדעט

דער אויסשיט, ערהאַלט זיך דער קראַנקער שנעל, ווייל קאָמפּליציזרונגען טרעפען זעהר זעלטען, כאָטש עס איז מעגליך אז עס זאָל זיך ענטוויקלען א רויז, ווען די פּאָקען זיינען טיפע. אין מאַנכע פאַלען האָט זיך ענטוויקעלט אַן ענטצינדונג פון די דריזען (גלענדס).

די קראַנקהייט איז אָנשטעקענד אַזוי לאַנג ווי די קרעין אָדער בלעזלאַך האַלטען אָן, אַ זאַך וואָס דויערט אומגעפעהר דריי־פיער וואָכען. וועהרענט אָט דעם פּעריאָד אַלזאָ זאָל דער קראַנקער זיין אָפּגעזונדערט.

באַהאַנדלונג: אויב דאָס בייסען דערקוטשעט שטאַרק, קען מען עס מילדערען דורך ספּאָנדזשען די הויט מיט אַ סאָלושאָן פון בייקינג סאָדע, איין טהעע־לעפעלע צו אַ פּאַינט וואַסער, אָדער מיט אַ 1% סאָלושאָן פון קאַרבאָליק עסיד. אויב מע וויל מעג מען וואַשען מיט קאַבאָלאַיזד וואַזעלין. ווען עס ענטוויקעלט זיך די שאָלעכץ אָדער קרעץ, זאָל מען גע־ברויכען אַ זאַלב פון 2% איכטיאָל. עס איז זעהר וויכטיג אַז די הויט זאָל געהאַלטען ווערען ריין דורך הייסע בעדער. דאָס איז געזאָגט געוואָרען וועגען דער אַלגעמיינער אויפפּאַסונג און שפּייז אין אַנדערע אָנשטעקענדע קראַנק־הייטען, קען מען אָנווענדען אויך אין דיעזען פאַל.

## מאָמפּס

דאָס איז אַן עפּידעמישע אָנשטעקענדע קראַנקהייט וועלכע צייכענט זיך אויס מיט אויפשוועלען פון די אויערען־סלונע־דריזען, און אַנדערע סלונע־דריזען. די סימפּטאָמען זיינען זעהר מילד, און די קראַנקהייט איז ניט פאַ־טאַל. קינדער אונטער איין יאָהר זיינען גאָר וועניג עמפּינדליך דערצו. אַם מעהרסטען זיינען צו דער קראַנקהייט אונטערוואָרפען קינדער צווישען איין יאָהר און די יאָהרען פון געשלעכטליכער רייפקייט, אָבער עס טרעפט אויך אַז עס זאָל אָנגריפען ערוואַקסענע מענשען.

דער פּעריאָד זייט דער אָנשטעקונג ביז עס ערשיינען די ערשטע סימפּ־טאָמען, איז פון צעהן ביז צוויי און צוואַנציג טעג. די אָנשטעקונג איז נאָר דירעקט און קיינמאָל ניט דורך אַ דריטער פּערזאָן.

סימפּטאָמען: די ערשטע סימפּטאָמען וואָס מע באַמערקט זיי־נען לאָקאַלע. אין מאַנכע פאַלען הויבט זיך די קראַנקהייט אָן מיט עטליכע טעג פון קאָפּ־שמערצען, פאַרלוסט פון אַפּעטיט. ברעכען, וועהטאָג אין רו־קען, הענט און פיס, קעלט, שוויים, און קלינגען אין די אויערען. אין די מילדערע אָנגריפע איז פאַראַן אַביסעל פיבער, 100 ביז 101 גראַד, פ.; אין די ערנסטערע פאַלען איז דער פיבער פון 102 ביז 104 גראַד.

דאָס אויפשוועלען הויבט זיך אָן פאָרענט און אונטען פון אויער, און עס שפּרייט זיך ביסלאַכווייז אויס אַרויף־צו און ריקווערטס. דער וועהטאָג שפּירט זיך נאָך פאַר דעם אויפשוועלען; און די שמערצען ווערען נאָך ער־גער דורך דעם באַוועגען די באַק־ביינער, דורך פּרעסען, און דורך עסיד־שטאָפּען אין מויל. עס איז אי שווער אי שמערצליך צו עפענען ברייט דאָס מויל. אין מעהרסטע פאַלען איז די סלונע קנאַפּ און דאָס מויל גאַנץ טרוקען. איינינגע פון די שפּייזען וואָס ווערען גענומען אין מויל פאַרשאַפען אַ היבש ביסעל אומבאַקוועמליכקייט פון דער אויפרעגונג פון דער סלונע. דאָס שלינגען איז שמערצליך. מאַנכע מאָל איז די קראַנקהייט זעהר דערקוטשענד, ווייל פיעלע נערוון און בלוט־אַרטעריעס וואָס זיינען פאַראַן אין יענעם טייל

ווערען געדריקט פון געשוויר. אָפטמאָל ווירקט די קראַנקהייט אויףביידע זייטען, אָבער געוועהנליך איז איין זייט מעהר אָנגעגריפען איידער די צווייטע. עס ווערען ניט ענטוויקעלט קיין אייטער אָדער וואונדען, סיידען פון עפּעס אַ ווייטערער אָנשטעקונג.

אין קינדער פון איבער צוועלף אָדער פופצעהן יאָהר איז מעגליך אַז די קראַנקהייט זאָל באַגלייט ווערען פון ערנסטע קאָמפּליצירונגען. אַזעלכע צושטאַנדען ווי ענטצינדונג פון מאַרך־הייטעל (מענינגזשאַיטיס); ענטצינדונג פון אייער־שטאָק; ניומאָניע; טויבקייט; און אפילו האַרץ־קראַנקהייט, זיינען איניגע פון די מעגליכע קאָמפּליצירונגען.

באהאנדלונג: די קראַנקהייט האָט איהר געוויסען, באַשרענקטען קורס. די באַהאַנדלונג באַשטעהט פון האַלטען דעם קראַנקען אין בעט אין אַ צימער פון גלייכמעסיגער טעמפּעראַטור, וועהרענט דער קריטישער שטופּע. די שפּייז זאָל זיין אַ פליסיגע, מיט סיריעלס און אייער.

דאָס מויל זאָל געהאַלטען ווערען ריין דורך אַנטיסעפּטישע וואַשונגען, (ווי פּעראָקסאַיד אָוו האַידראָדזשען אין צעהן טיילען וואַסער). די דריזע קען באַשיצט ווערען מיט פלאַנעל, אָדער אַבזאָרבענט (איינזויגענדע) וואַטע. דער וועהטאָג קען געמילדערט ווערען דורך הייסע מיטלען. אויב דער קראַנקער וועט עס ערלויבען, איז דער אייז־בייטעל אַ גוטער מיטעל. ווען די טעמפּעראַטור איז הויך, זאָל מען ספּאָנדזשען מיט הייסען, לעבליכען, אָדער קיהלען וואַסער.

דער קראַנקער זאָל געהאַלטען ווערען דריי וואָכען אונטער קוואַראַנטין. וועניגסטענס אַ וואָך זאָל אַריבער נאָך דעם ווי עס פאַרגעהט יעדע געשוויר.

---

אין דעם 58טען קאַפּיטעל פון ישעיה איז פאַראַן אַ רעצעפּט קעגען אַלע פיזישע און גייסטיגע קראַנקהייטען. אויב מיר ווילען געניסען פון געזונט, און פו אמת'ן גליק, מוזען מיר פּראַקטיצירען די רעגלען וואָס זיינען דאָרט רעקאָמענדירט. אָט וואָס גאָט זאָגט וועגען אמת'ער רעליגיע:

„איז עס ניט צו צוטיילען דיין ברויט צו די הונגעריגע,
און אַז דו זאָלסט די אָרעמע היימלאָזע ברענגען אין דיין הויז?
ווען דו זעהסט דעם וואָס איז נאַקעט, זאָלסטו איהם קליידען,
און זאָלסט זיך ניט באַהאַלטען פון דיין אייגען פלייש (ד. ה. מיטמענש).
דאַן וועט דיין ליכט אויסברעכען ווי דער פריהמאָרגען,
און דיין געזונט וועט זיך שנעל באַווייזען." ישעיה 58: 7, 8.

# קאַפּיטעל 41

# טיפוס

טיפוס איז אַן אַנשטעקענדע קראַנקהייט וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון דעם טיפוס־מיקראָב.

א ו ר ז א כ ע ן : גערעדים אָדער פאַרדייאונגס־שטערונגען וואָס פאַרדאַרבען די פאַרדייאונגס־זאַפטען ; אומריכטיגע, אָדער פאַרדאָרבענע שפּייז, אָדער וואַסער ; אומסאַניטאַרע אומגעבונג ; שוואַכע וויטאַליטעט, — אַט די אַלע קענען אַרויסברענגען די קראַנקהייט. דר. אָזלער באַהויפּטעט אַז די קראַנקהייט ווערט איבערגעגעבען הויפּטזעכליך דורך דער שפּייז, די פינגער, און פליגען. עס טרעפט מעהרסטענס אין הערבסט, און גריפט געוועהנליך אָן צווישען דער עלטער פון פופצעהן ביז דרייסיג יאָהר.

דער טיפוס־מיקראָב ווערט אַריינגענומען אין קערפּער דורך דער שפּייז אָדער וואַסער וואָס איז אָנגעשטעקט געוואָרען פון דעם אָפּפאַל פון אַ קראַנקען, פון פליגען, א. ד. ג.

ס ימ פ ט אָ מ ע ן : דער אָנהויב איז שטופּענווייז, באַגלייט פון אַ סענסאַציאָן פון אַלגעמיינער מידקייט און שוואַכקייט. דער קאָפּ טהוט מעגליך וועה, און עס בלוטעט די נאָז. דער פיבער שטייגט העכער יעדען טאָג, ביז עס גרייכט צו 104 — 105 גראַד די ערשטע וואָך, און אָוועגטס איז די טעמפּעראַטור מיט איינעם אָדער צוויי גראַד העכער איידער מאָרגענס. דער אַפּעטיט פאַרשווינדעט, די צונג איז איבערדעקט מיט אַן הייטעל, און די צייהנער און ליפּען זיינען אויך איבערדעקט מיט אַ ברוינליכען הייטעל.

אָפטמאָל איז פאַראַן דיאַרעע, אָבער אַנשטאָט דעם קען אויך זיין אַ פאַרשטאָפּונג. דער אָפּפאַל איז פון אָפּשטויסענדען גערוך. דער בויך איז פאַנאַנדערגעצויגען און עמפּינדליך צום אָנריהרען. צום סוף פון דער ערשטער אָדער צום אָנפאַנג פון דער צווייטער וואָך ערשיינען ראָזעווע פלעקען אויף דער הויט, איבערהויפּט אויף דעם בויך, און מעגליך אויף דער ברוסט און רוקען. צום ענד פון דער צווייטער וואָך, אָדער צום אָנהויב פון דער דריטער, הויבט דער פיבער אָן פאַלען שטופּענווייז, אָבער די טעמפּעראַטור איז ניט נאָרמאַל ביז זי ווערט ווידער 98.6, אָוועגטס.

נערוועזע סימפּטאָמען : דער אָנהויב קען זיך אויסצייכנען מיט קאָנוואולסיעס, שטאַרקען קאָפּ־וועהטאָג און דעלירִיום (רעדען פון היץ).

געדערים־סימפּטאָמען : דאָס ברעכען און די דיאַרעע זעהן אויס ווי אַ פאַרגיפטונג פון שפּייז, אָדער ווי אַ שאַרפע דיאַרעע.

אָ ט ה ע מ ונגס־סימפּטאָמען : מעגליכער בלוטען פון נאָז. דער הוסטען העלפט געבען דעם אויסזעהן פון בראָנכיטיס, אָדער אפילו פון ניומאָניע.

די קריטישע סימפּטאָמען : שטענדיגער הויכער פיבער, דעליריום, אומגעהייערע פאַנאַנדערציהונג פון דעם בויך, און אַ בלוטען פון די גערעדים.

סימפּטאָמען פון בלוטען : אַ פּלעצליכער פאַלען פון דער טעמפּעראַטור; שנעלער און שוואַכער פּולס, נאָכגעפאָלגט פון אַ טונקעלען אָפּפאַל פון די גערעדים.

סימפּטאָמען פון א דורכלעכערונג פון דער קישקע: פּלעצליכער בויך־ווערטאָג, געוועהנליך אויף דער רעכטער זייט; שנעלער פאַלען פון דער טעמפּעראַטור; אביסעל שפּעטער, אַלגעמיינער בויך־ווערטאָג, און שנעלער, שוואַכער פּולס, מיט סימפּטאָמען פון בויך־הייטעל ענטצינדונג (פּעריטאָנאַיטיס).

ספּעציעלע אָנמערקונגען: וועהרענט די ערשטע טעג פון דער קראַנקהייט איז דאָס געזיכט רויטליך און די אויגען זיינען העל, אָבער די צווייטע וואָך ווערט דער אויסדרוק מאַט און גלייכגילטיג.

די הויט איז מעהרסטענס טרוקען, זעלטען ווען דער קראַנקער זאָל שוויצען, סיידען פון שוואַכקייט אין די לעצטע שטופען פון דער קראַנקהייט, אָדער וועהרענט דער ערהאָלונג. ראָזעווע פלעקען ערשיינען פון דעם זיבעטען ביז דעם צעהנטען טאָג, צוערשט אויף דעם בויך, און דערנאָך אויף די אַנדערע טיילען פון קערפּער. די פלעקען באַווייזען זיך גרופּעס־ווייז, און יעדע גרופּע דויערט א צוויי־דריי טעג. אין מאַנכע פאַלען איז פאַראַן אַן אויסערגעוועהנליכער גערוך פון דער הויט.

„ארומגעהענדער טיפוס“: דאָס איז אַ מילדע פאָרם פון טיפוס. דער קראַנקער דענקט אַז ער איז ניט גענוג קראַנק צו בלייבען צו בעט, אָדער צו זעהן אַ דאָקטאָר. אַזעלכע קראַנקע זיינען אין שטענדיגער געפאַהר פון אַ געדערים־בלוטונג, דערפון וואָס זיי לאָזען זיך ניט באַהאַנדלען, און פון אומפּאַסיגער שפּייז. ווייטער קען איינער האָבען טיפוס אָהן אַ הויכער טעמפּעראַטור, און זי ווערט ווידער נאָרמאַל צום סוף פון דער צווייטער וואָך. אָבער עס טרעפט אָפט אַז נאָך דער ערהאָלונג זאָל די קראַנקהייט זיך ווידערהאָלען.

## אַלגעמיינע אויפפּאַסונג

דער קראַנקער זאָל געלעגט ווערען צו בעט אין אַ ליכטיגען, גוט אויסגעלופטערטען צימער. (זעהט קאַפּ. 7.) אַלע קאַרפּעטס, קאַוויאָרען, פאָרהאַנגען, און יעדע אומנויטיגע מעבעל זאָל אַרויסגעטראָגען ווערען פון צימער.

די טעמפּעראַטור פון צימער זאָל זיין פון 65 ביז 72 גראַד. דער קראַנקער זאָל געברויכען דעם בעט־טאָפּ פון אָנפאַנג ביז'ן סוף פון דער קראַנקהייט.

דאָס וועש און געפעס זאָל מען פאַלקאָמען דעזינפיצירען. די נוירס טאָר זיך ניט פאַרנעהמען מיט דעם צוגרייטען די שפּייז. דער אָפּפאַל פון קראַנקען זאָל דעזינפעצירט און באַזייטיגט ווערען.

די שפּייז: דער קראַנקער זאָל טרינקען פיעל וואַסער. די שפּייז זאָל ענטוועדער זיין אַ פליסיגע, אָדער האַלב־סאָלידע, ווי קאַ־שעס, וועגעטאַלע זופּען, זויער־מילך און מילך. אייער מעג מען געברויכען, אָבער שפּאָרעוודיג. זויער־מילך איז אַן אויסגעצייכענטע שפּייז פאַר פיבער־קראַנקע. פּרוכט־זאַפטען, ווענינ אָדער גאָרניט געזיסטע, מעגען געגעבען ווערען אין פולער מאָס. די שפּייז זאָל געגעבע ווערען אין באַשטימטע שטונדען, — יעדע דריי־פיער שטונדען, ווערדליג דער מאָס וואָס ווערט געברויכט ביי יעדען מאָלצייט. עס איז ניט נויטיג אויפצואוועקען דעם קראַנקען אום איהם צו געבען עסען. עס איז אָבער וויכטיג אַז דער טיפוס־פּאַציענט זאָל ערמוטיגט ווערען צו עסען, ווייל דער פיבער דויערט אַ לאַנגע צייט. (זעהט קאַפּיטעל 7.)

## באהאנדלונג

א קליסטער זאל געגעבען ווערען טעגליך. אויב די רעזולטאטען זיינען ניט ווי געוואונשען, זאל מען געבען א דאזע קעסטאר אויל. שענקט ספעציעלע אויפמערקזאמקייט צו די צייהנער אין מויל, און רייניגט זיי טעגליך מיט אן אלקאלאין סאלושאן און שווענקט גוט אויס דאס מויל נאך יעדען מאלצייט.

פאר דעם פיבער זאלען געגעבען ווערען קאלטע ספאנדזש־בעדער. ווי ווייט מעגליך זאל די טעמפעראטור פון קראנקען געהאלטען ווערען אונטער 102 אדער 102.5 גראד. אויב דער קראנקער פיהלט קאלט פון דעם קאלטען ספאנדזשען, זאל מען געבען א לעבליכען אדער אפילו א הייסען ספאנדזשען, כדי צו פארקליינערען דעם פיבער. ווייטערע מיטלען צו פארקליינערען דעם פיבער זיינען: א נאסע אויסוועפונג־איינפאקונג (וועפאריייטינג שיעט־פעק) איינרייבונג מיט א פייכטען האנטעך, און קיהלע קליסטערס. א קאלטער קאמפרעס צום בויך, געביטען יעדע פופצעהן מינוט, וועט העלפען קאנטראלירען די טעמפעראטור און וועט פיעל העלפען דער באקוועמליכקייט פון דעם קראנקען. דאס זעלבע קען געזאגט ווערען וועגען קאלטע קאמפרעסען צום קאפ. צוויי מאל טעגליך זאל מען געבען צוויי אדער דריי הייסע טיכער צום בויך אדער רוקען, און דערנאך ספאנדזשען מיט זאלץ אדער זייף. דער רוקען זאל אפט געבאדען ווערען מיט אלקאהאל, צו פארמיידען בעט־וואונדען.

קיין סאלידע שפייז זאל ניט געגעבען ווערען ביז די אווענט־טעמפעראטור איז נארמאל ווערענט צעהן טעג. פאר דעליריום זאל מען אנווענדען א קאלטען קאמפרעס צום קאפ, און מע זאל דעם קראנקען ניט איבערלאזען אליין אונטער אזעלכע אומשטענדען. אויב עס בלוטעט א קישקע, זאל מען ניט געבען קיין שפייז ווערענט אכט אדער צעהן שטונדען. לעגט צו אן אייז־בייטעל צום בויך, און גיט דעם קראנקען פאלשטענדיגע רוה.

אין פאל פון א דורכלעכערונג פאדערט זיך כירורגישע באהאנדלונג.

ע ר ה א ל ו נ ג: ווערענט דער ערהאלונג זאל מען דעם קראנקען געבען טאנישע באהאנדלונג (זעהט קאפ. 2), און נאהרהאפטיגע שפייז וואס איז רייך אין אייזען.

איידער דעם קראנקען ווערט ערלויבט זיך צוזאמענטרעפען מיט זיין פאמיליע, זאל ער נעהמען אן אנטיסעפטישע באד; זיין אורין און דער אפפאל זאל עטליכע מאל אונטערזוכט ווערען, אום אויסצוגעפינען צי עס ענטהאלט טיפוס־מיקראבען וואס קענען אנשטעקען אנדערע מיט דער קראנקהייט.

קאַפּיטעל 42

# די רויז און וואונד־אָנשטעקונג

## אַ רויז (עריסיפּעלאַס)

אַ רויז איז אַן אָנשטעקענדע קראַנקהייט וואָס צייכענט זיך אויס מיט ענטצינדונג פון דער הויט, און אונטער־הויט־געוועבען, הויפּטזעכליך פון געזיכט און האַלז. די ענטצינדונג האָט די אייגענשאַפט צו פאַרשפּרייטען זיך, און ווערט באַגלייט מעהר־וועניגער פון פיבער. אייטערונג קומט זעלטען פאָר.

א ו ר ז אַ כ ע ן: די רויז ווערט פאַראורזאַכט פון אַ מיקראָב וואָס דרינגט אַריין דורך אַ וואונד, אָדער אַ קראַץ, און דרינגט אַריין אין די בלוט־וואַסער קאַנאַלען פון דער הויט, אָדער אין די אונטער־הויט־געוועבען. קנאַפּע וויטאַליטעט מאַכט איינעם עמפּינדליך צו דער קראַנקהייט. אומסאַניטאַרע אומגעבונג איז אַמאָל אויך פאַראַנטוואָרטליך. אַמאָל נעהמט זיך עס פון אַן אָנשטעקונג אין די נאָז־קאַנאַלען.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: דער אָנגריף קומט מיט אַמאָל, מיט קעלט, און שנעלען שטייגען פון דער טעמפּעראַטור ביז 104 אָדער 105 גראַד, פ. . ווייטערע סימפּטאָמען זיינען, מעגליך, קאָפּ־שמערצען, וועהטאָג אין די הענט, פיס און רוקען, איבעלקייט, ברעכען און קאָנוואולסיעס אין קינדער. דעלירייום און מאַניע (איינבילדונג) קענען זיך מעגליך ענטוויקלען וועהרענט דער העכסטער שטופע פון דער קראַנקהייט, אָדער ווען דער פיבער פאַרגעהט. אין מילדערע פאַלען זיינען בלויז פאַראַן אַביסעל היץ, שנעלער פולס, און קאָפּ־שמערצען. דער אויסשיט ערשיינט אַלס העלע רויטקייט, הייס און עמפּינדליך. (זעהט קאָליר־בילד, זייטע 20.) עס איז געשוואָלען, פעסט, און פון אַ באַשטימטען קאָנטור. אָפטמאָל ענטוויקלען זיך בלעזלאַך. דער קראַנקער באַקלאָגט זיך אויף שמערצען און בייסעניש אין די אָנגעגריפענע טיילען. דאָס אויפשוועלען קען זיין אַזוי ערנסט, אַז די אויגען זאָלען גענצליך פאַרמאַכט ווערען, און די געזיכט־ציגע צוקריפּעלט. די האַלז־דריזען ווערען פאַרגרעסערט. דער אויסשיט צושפּרייט זיך שנעל, אַ אינטש יעדע 24 שטונדען. נאָך פינף אָדער זיבען טעג הויבט עס אָן צו פאַרשווינדען, און צו דער־זעלבער צייט הויבט אָן צו פאַלען דער פיבער. די הויט פאַנגט זיך אָן צו שיילען. די אָנשטעקונג איז הויפּטזעכליך אויף דעם געזיכט, און קאָפּ, אָפטמאָל צוערשט אויף דער נאָז. עס איז זעלטען אַז עס זאָל זיך אויסשפּרייטען איבער דעם גאַנצען קערפּער.

די קראַנקהייט ווערט לייכט דערקענט דורך דעם אויסשיט אויף דעם געזיכט, וואָס האָט אַ באַשטימטען קאָנטור, און איז זעהר ברענענד.

די אויסזיכטען אויף ערהאָלונג פון דער קראַנקהייט זיינען זעהר גוטע, סיידען דער קראַנקער האָט מיסברויכט זיין געזונט דורך אַלקאָהאָל אָדער שלעכטער שפּייז, אָדער ער איז ערשעפּט פון עפּעס אַ כראָנישער קראַנקהייט.

א ו י ס מ יי ד ו נ ג: דער וואָס פּאַסט אויף אויף אַזאַ קראַנקען, זאָל ניט קומען אין באַריהרונג מיט אָפּעראַציאָנס־פאַלען און ניי־געבוירענע קינדער און זייערע מוטערס, ווייל ער קען זיי אפשר אָנשטעקען מיט אַ רויז.

מיר ראטהען דער נוירס אז זי זאָל טראָגען גומענע הענטשקעס וועהרענט זי באהאנדעלט א קראַנקען אויף א רויז. דער קראנקער זאָל געהאלטען ווערען אין קוואראַנטין, דאָס הייסט, ער זאָל זיין אָפּגעזונדערט.

באהאנדלונג: די מעהרסטע פאלען וועלען זיך ערהאָלען פון זיך אליין, אָהן שום באהאנדלונג. דער קראַנקער זאָל בלייבען צו בעט, און מע זאָל איהם געבען א גרינדליכען רייניגונגס-קליסטער. אן אָפּפיהר-מיטעל זאָל געגעבען ווערען ביים אָנהויב פון דער קראַנקהייט (זעהט קאַפּ. 3). די שפּייז זאָל זיין א לייכטע אָבער נאהרהאפטיגע, מעהרסטענס פליסיג. וועגעטאַלע זופּען און פרוכט-זאפטען זיינען איבערהויפּט גוט. וואסער זאָל געטרונקען ווערען פון צוויי ביז דריי קוואָרט טעגליך. דאָס קראַנקען-צימער זאָל זיין ליכטיג און לופטיג, מיט א סך זונען-שיין. מע זאָל דעם קראַנקען באַקוועם מאַכען דורך א קיהלען אָדער לעבליכען ספּאָנדזשען צו פאַרקליינערען דעם פיבער. קאַלטע קאָמפּרעסען צום קאָפּ העלפען אויך דערצו. הייסע פוסבעדער, הייס און קאַלט צום רוקען (זעהט קאַפּ. 5), הייס און קאַלט צו דער לעבער, און קאַלטע איינרייבונגען מיט הענטשקעס זאָלען געגעבען ווערען צוויי מאָל טעגליך. דאָס זיינען די בעסטע און איינפאכסטע באהאנדלונגען.

דער אייז-קאַלטער קאָמפּרעס צום באַטרעפענדען טייל איז פיליכט דער בעסטער מיטעל וואָס קען געגעבען ווערען. דאָס קאַלטע וואסער שטערט דער וויטערער טעטיגקייט פון די מיקראָבען, און מילדערט דאָס בלוט-אָנקלייבונג, און מאכט דערמיט באַקוועמער דעם קראַנקען. קאָמפּרעסען פון א סאָלושאָן פון ביטער-זאַלץ (עפּסאָם סאָלטס) האָט די זעלבע ווירקונג, און שטעלט מאַנכע מאָל אָפּ דעם פּראָגרעס פון דער קראַנקהייט. לאָקאַלע אָנווענדונגען פון טינקטשור אָוו אַיאָדיין, אָדער אַיאָדאין, אָדער איכטיאָל-זאַלב זיינען ראַטהזאַם.

אין פאַל פון דעליריום, זאָלען געגעבען ווערען קאַלטע קאָמפּרעסען צום קאָפּ, אָדער ווידערהאָלטע איינפּאקונגען פון נאַסע ליילעכער (וועט שיעט פּעקס; זעהט קאַפּ. 5). די וואהנזיניגקייט קען געמילדערט ווערען דורך רייניגונגס-קליסטערס. באַגלייט פון איינפאַכע וואסער-קליסטערס פון א פּאינט וואסער יעדע דריי שטונדען. דאָס צולאָזט די גיפטען וועלכע ווערען דערנאָך ארויסגעפיהרט פון קערפּער דורך די ניערען.

## בלוט-פאַרגיפטונג (סעפּטיסימיע)

דאָס איז א צושטאַנד וואָס נעהמט זיך פון גיפטען וואָס ענטוויקלען זיך אין אן אייטער פון א וואונד ערגעץ-וואו אין קערפּער. אין מילדע פאלען איז גענוג צו עפענען די וואונד און ארויסלאָזען דעם אייטער. דער צושטאַנד קומט אויך פאָר אין א צאָל אָנשטעקענדע קראַנקהייטען ווי דיפטעריע, שטאַר-קראַמף (טעטאַנוס), רויז, ניומאָניע, א. ד. ג.

ווען עס זיינען פאַראַן אין קערפּער ניט נאָר גיפטען, נאָר אויך די מיקראָבען וועלכע פאראורזאַכען זיי, הייסט דער פאַל „סעפּטיסימיע.“ דער לעזער וועט פיליכט געדענקען אז דער זוהן פון קאַלווין קולידזש איז געשטאָרבען פון אַזאַ פאַל. די מיקראָבען קענען אַריין אין בלוט-שטראָם דורך א לאָקאַלער אייטער-וואונד, און ווען זיי קומען צו אן אנדערען טייל קערפּער, קענען זיי מעגליך מאַכען נאָך אן אייטער-פּונקט. אזוי ארום ענטוויקלען זיי עטליכע אייטער-וואונדען. אַזאַ צושטאַנד ווערט אָנגערופען „פּאַיאימיע“.

אויסער א וואונד, קענען די מיקראָבען אריינדרינגען דורך דאָס מוטער־לייב, נאָך דעם קינפּעט, אָדער נאָך א מפּיל; דורך די שליים־הויטען פון קערפּער; און דורך קראַנקע טאָנסילס.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן: די סימפּטאָמען ערשיינען א דריי־פיער טעג נאָך דער שעדיגונג. אויב די אורזאַכע איז א וואונד, ווערט די וואונד ווייכער, געשוואָלענער, און די ברעגען ווערען רויטליך. צוערשט פיהלט זיך קעלט, אביסעל פיבער, וואָס שטייגט טעגליך, און שטופּענווייז, דער פּולס איז שוואַך און שנעל, די צונג טרוקען און באדעקט מיט אַן הייטעל, און אין מעהרסטע פאַלען רויט ארום די עקען. דאָס געזיכט איז בלייך, אָדער די הויט קען זיין געלבליך קאָליערט. דעליריום און ערשעפּונג זיינען גאַנץ אָפּ־טע ערשיינונגען. מע קען מערקען אז פון דער הויט ציהען זיך רויטע שטרייפּ־לאַך איבער דעם גליעד, וואָס דאָס צייגט אז די מיקראָבען דרינגען אריין דורך דעם בלוט־וואַסער (לימפּע) אין דעם בלוט־שטראָם.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג: דער גיפט האָט די אייגענשאַפט צו ווירקען אויף דעם הארצען און נערוועז־סיסטעם. פאָלקאָמענע רוהה איז אומבאַדינגט נויטיג. דער קראַנקער זאָל זיך געפינען אין אַן אָנגענעהמען, לופטיגען צימער, וואו עס קומט אריין די זונענשיין. עס איז זעהר ווירקזאַם ארויסצושטעלען די וואונד צו די שטראַהלען פון דער זון, עטליכע מאָל טעגליך. דאָס צו־שטערט די מיקראָבען און העלפט אויסהיילען. די שפּייז זאָל זיין פליסיג, אָבער נאַהרהאַפטיג. פרוכט־זאַפטען זיינען ספּעציעל ראַטהזאַם. דער קראַנ־קער זאָל טרינקען וועניגסטענס דריי קוואָרט וואַסער טעגליך, ווייל דאָס וועט העלפטען באַזייטיגען די גיפטען פון קערפּער.

די הויט זאָל געבאָדען ווערען, און אויב דער קראַנקער שוויצט, זאָל מען איהם טעגליך וואַשען מיט זייף און וואַסער. באַקעמפּט די גיפטען דורך אויפּפּאַסען אויף די געדערים, דורך געבען אַן אָפּפיהר־מיטעל צום אָנהויב פון דער קראַנקהייט, און א טעגליכען רייניגונגס־קליסטער. יעדע דריי שעה גיט א געוועהנליכען קליסטער פון א פּאַינט וואַסער, וואָס זאָל אָנהאַלטען א געוויסע צייט, אום אַז דער קערפּער זאָל אריינזויגען דאָס וואַסער, און אַזוי ארום ארויסוואַשען די גיפטען. טאָנישע מיטלען צו שטאַרקען דעם קראַנקען, — הייסע פיס־בעדער, הייסע און קאַלטע מיטלען צום רוקען, הייסע און קאַלטע מיטלען צו דער לעבער און די געדערים, באַגלייט פון א קאַלטער איינ־רייבונג, זאָלען געגעבען ווערען צוויי אָדער דריי מאָל טעגליך (זעהט קאַפּ. 5). אויב דער פיבער איז הויך, גיט א קיהלען אָדער לעבליכען ספּאָנדזשען (א שוואַם־באָד), צוזאַמען מיט קאַלטע קאָמפּרעסען צום קאָפּ.

אויב די אָנשטעקונג געפינט זיך אין דער האַנט אָדער אין פוס, אָדער אַן אַנדערען גליד, זאָל מען געבען א לאַנגע הייסע באָד, מיט דערהיצונג־קאָמפּרעסען, ארומגעדעקט מיט א מעקינטאָש (רעגען־מאַנטעל), אָדער טוי־שען הייסע און קאַלטע מיטלען צוויי מאָל טעגליך. אַזוי ווי דאָס הארץ איז אין אַזא פאַל געניויגט אָנגעגריפען צו ווערען, איז דאַריבער אומבאַדינגט נויטיג אַז דער קראַנקער זאָל רוהען אין בעט, און אויב נויטיג זאָל צוגעלעגט ווערען אַן אייז־בייטעל צום הארצען. א מוטיגע האָפנונגס־פולע שטימונג איז א גרויסע הילף אין אַזא פאַל.

# קאַפּיטעל 43

# דאַיאַביטיס און פּאָדאַגרע

## צוקער־קראַנקהייט

דאָס איז אַ קראַנקהייט וועלכע צייכענט זיך אויס דערמיט וואָס אין דעם בלוט און אין די ניערען איז פאַראַן צו פיעל צוקער.

א ו ר ז אַ כ ע ן : דאָס איז אַ קראַנקהייט וואָס ווערט איבערגענומען בירושה, און די אידען זיינען באַזאָנדערס אונטערוואָרפען צו איהר. די נע־גערשע ראַסע ליידעט וועניג פון דער קראַנקהייט. דיקקייט, פיזישע אומטע־טיגקייט, נע׳שפּאַנטקייט פון די געפיהלען און נערוועז מאַכען איינעם עמ־פינדליך צו דער דאָזיגער שטאַרק פאַרשפּרייטער קראַנקהייט.

ס י מ פּ ט אָ מ ע ן : גרויסע דורשט, און אָפטער לאָזען פון דער אורין; אויסערגעוועהנליכער אַפּעטיט צום עסען. עס זיינען פאַראַן מענשען וועמעס שוואַכקייט איז צו עסען פיעל זיסע שפּייז. זייער ליידענשאַפט גרייכט אַזוי ווייט דאָס זיי גנב׳ענען שפּייז אויב זיי קענען עס ניט קריעגען אויף אַן עהר־ליכען אופן. זיי פאַרליערען געוויכט, זיינען פאַרשטאָפּט, און זייערע מוסק־לען זיינען שוואַך. די קאָמפּליצירונגען פון צוקער־קראַנקהייט זיינען פיעלע, ווי צ. ב. פרייטשטשעס, קאַרבונקעלס , קעטערעקטס, בייסעניש, ניוראַיטס, אָלסערס, נעפראַיטיס, אימפּאָטענץ, גאַנגרענע און אוממאַכט. דיאַבעטיקער זיינען אויך זעהר אונטערוואָרפען צו שווינדזוכט.

אין יונגערע מענשען איז די קראַנקהייט געפעהרליכער איידער אין על־טערע, און געפעהרליכער אין דינע איידער אין דיקע מענשען. קראַנקע קינ־דער שטאַרבען מעהרסטענס אויס פון דער קראַנקהייט נאָך אַ פּעריאָד פון באַ־וואוסטלאָזיגקייט. די באַוואוסטלאָזיגקייט ווערט פאַראורזאַכט פון צו פיעל עסיד אין קערפּער. פון מויל פיהלט זיך אַ גערוך ווי פון פרוכט, און דער אָטהעמען איז טיף און שנעל. אַזאַ צושטאַנד ענדיגט זיך מעהרסטענס מיט באַוואוסטלאָזיגקייט.

ד ע ר צ ו ק ע ר פ ו ן ד ע ר אורין : די טעגליכע מאָס אורין פון אַ די־אַבעטיקער גרייכט ביז פיער אָדער פינף פּאַינטס. די מאָס צוקער איז זעהר פאַרשיידען, פון וועניגער אַלס איין פּראָצענט אין מילדע פאַלען, ביז פינף אָדער נאָך מעהר אין ערנסטערע פאַלען. מיר ראַטהען ניט דעם קראַנקען צו מעסטען די מאָס פון זיין אורין, ווייל דאָס וועט איהם גאָרניט העלפען ; דאָס איינציגע וואָס ער קען טהון איז צו באַהערשען זיין אַפּעטיט.

ב אַ ה אַ נ ד ל ו נ ג : פאַר מילדע פאַלען ראַטהען מיר ווי פאָלגט :

1. טרינקט זופּ און וואַסער ביז די אורין איז פריי פון צוקער.

2. עסט פון פינף ביז זעקס אונצען פון אירגענט וועלכער פון די ווע־דזשעטעבלס וואָס פאַרמאָגען פינף פּראָצענט סטאַרטש. אַזעלכע וועדזשע־טייבעלס זיינען : לעטוס, גרינע אוגערקעס, טאָמעיטאָס, אַספּאַראַגאָס, ספּי־נעטש, בוריק־גרינס, סעלערי, דענדעלייאָן־גרינס, אַרטיטשאָקעס, בראָסעל־ספּראוטס, אָקרע, קאַולפלאַור, קרויט, עג־פּלענט, רעטיכלאַך, סטרינג־בינס,

3. דעם נעקסטען טאָג עסט פינף אָדער צעהן פּראָצענט מעהר פון די דאָזיגע וועדזשעטעבלס.

4. אזוי לאנג ווי די אורין איז פריי פון צוקער, לעגט צו טעגליך פון אכט ביז צעהן פּראָצענט פון די וועדזשעטעבלס, אָדער פרוכט, אָדער דריי אונצען פון די וועדזשעטעבלס אָדער פרוכט פון די וואָס פאַרמאָגען פופצעהן פּראָצענט סטאַרטש, אָדער צוויי אונצען פון די וועדזשעטעבלס וואָס פאַרמאָגען צוואַנציג פּראָצענט סטאַרטש. די וועדזשעטעבלס וואָס פאַרמאָגען צווישען פינף און צעהן פּראָצענט סטאַרטש זיינען: קוואַטש (סקוואַש), קעראָטס, ציבעלעס, בוריקעס, ריבען, און קירבעס (פּאָמקין). פרוכט וואָס ענטהאַלט ביז צעהן פּראָצענט סטאַרטש, זיינען: אָרענדזשעס, פּיטשעס, פּאַין־עפּעל, סטראָבערים, גוסבערים, קרעמבערים, וואָטער־מעלאָן און גרייפּ־פרוט. וועדזשעטעבלס וואָס ענטהאַלטען אומגעפעהר פופצעהן פּראָצענט סטאַרטש, זיינען: גרינע אַרבעס, פּאַרסניפּס און לאַימע בינס. פרוכט פון פופצעהן סטאַרטש זיינען: קאַרשען, עפּעל, באַרען, וויינפּערלאך, רעסבערים, און בלובערים. וועדזשעטעבלס פון צוואַנציג פּראָצענט סטאַרטש זיינען: קאַרטאָפעל, שעל בינס, בעיקד בינס, און גרינע קוקורוזע. די פאָלגענדע פרוכט ענטהאַלטען צוואַנציג פּראָצענט סטאַרטש: פלאָמען, באַנאַנעס און געטרוקענטע פּרונס.

5. אזוי שנעל ווי דער צוקער באַווייזט זיך ווידער אין דער אורין, פאַסט א טאָג אָדער מעהר אויב נויטיג, ביז די אורין איז ווידער פריי פון צוקער. דערנאָך רעדוצירט די סטאַרטש־שפּייז אויף א דריטעל, און ווידערהאָלט די נאָר וואָס דערמאָנטע פּראָגראַם, און שליסט איין פּראָטעין און פעט, דאָס הייסט, אייער, פּאַרם־קעז, אָפּגעשמאַנטע (סקימד) מילך, גלוטען־ברויט, אָדער ביסקוויטען, אַליווס, פּוטער, אויל, קרים, סוי־בינס, ניס, און, אויב מע וויל, מוסקעל־פליש, טשיקען און פיש.

די דערמאָנטע שפּייזען זאָלען ניט געגעבען ווערען אין א צו גרויסער מאָס. ווייל זיי ענטהאַלטען מעהר אָדער ווייניגער סטאַרטש, און קענען שאַפען צו פיעל סטאַרטש אין קערפּער פון קראַנקען.

6. אויב דער צוקער ערשיינט ווידער אין דער אורין, זאָל מען ווידער פאַסטען ביז דער צוקער פאַרשווינדעט, און דערנאָך ווידער עטוואָס פאַרקלייגערען די מאָס שפּייז. עס איז ראַטהזאַם צו פאַסטען איין טאָג אין דער וואָך, אָדער נעהמען זעהר ווייניג שפּייז יענעם טאָג.

אויסער דער שפּייז זאָל מען אויסווירקען אז די געדערים זאָלען זיין אָפען רעגעלמעסיג, מע זאָל נעהמען אביסעל עקסערסאַיז, סיידען דער קראַנקער איז זעהר שוואך, א לעבליכע אָדער קיהלע באָד יעדען טאָג, מע זאָל ווי ווייט מעגליך פאַרברענגען אויף דער פרייער לופט, וואו דער קלימאַט איז א מעסיגער, מע דאַרף שלאָפען אין א גוט־אויסגעלופטערטען צימער, און זיך אויסהיטען פון זאָרג און גייסטיגער אויפרעגונג.

## פּאָדאַגרע

דאָס איז א קראַנקהייט וואָס קומט געוועהנליך אָן אין די מיטעלע יאָהרען. עס קומט פון געברויכען אַלקאָהאָל, פון עסען צו פיעל פּראָטעין־שפּייז, און

פון צו ווייניג פיזישער ארבייט. פלייש איז באַזאָנדערס פאַראַנטוואָרטליך פאַר דער קראַנקהייט, ווייל עס ענטהאַלט פיעל יוריק עסיד.

די קראַנקהייט קען טרעפען אין אַ העפטיגער, צייטווייליגער פאָרם, אָדער אין אַ כראָנישער. דער ערשטער אָנגריף זעהט אויס ווי אַ רעוומאַטיזם. דער געלענק איז געשוואָלען, רויט און גלאַנציג, און טהוט וועה. דיספעפסיע שלעכטע שטימונג, און אויפרעגבארקייט זיינען כאַראַקטעריסטיש פון אַט דער קראַנקהייט, וואָס טרעפט געוועהנליך ביינאַכט.

כראָנישע פאָדאַגרע ענטוויקעלט זיך פון אָפטע אַטאַקעס פון דער קראַנק־הייט. ווייטערע געלענקע ווערען מעגליך אָנגעגריפען, און מיט דער צייט ווערען ענטצינדען די ניערען, די ארטעריעס ווערען האַרט, דער בלוט־דרוק הויך, און דאָס האַרץ פאַרגרעסערט.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג: געוויסע מעדיצינען העלפען ארויס אין אַזאַ פאַל, אָבער נאָר דער דאָקטאָר זאָל באַשטימען וואָס זיי זאָלען זיין. הייסע טיכער און קאָמפּרעסען העלפען מילדערען דעם וועהטאָג אין די געלענקע. דער בע־סטער מיטעל אויסצומיידען די קראַנקהייט איז ניט טרינקען אפילו אַ טראָ־פּען פון אַלקאָהאָלישע געטרענקע, און ניט עסען די שווערע שפּייז וועלכע איז דאָ שוין דערמאָנט געוואָרען. די וועגעטאַריאַנער שפּייז, קאָמבינירט מיט מילך און אייער, איז די בעסטע שפּייז פאַר אַלעמען.

צווישען די אָנגריפע זאָל מען נעהמען קאַלטע בעדער און איינרייבונגען. וועהרענט די אָנגריפע זאָל מען אָנווענדען הייסע וואַסער־מיטלען. די פּינקט־ליכע אָנווענדונג פון די מיטלען וואָס זיינען דאָ דערמאָנט געוואָרען וועלען געוויס העלפען אויסמיידען אַ כראָנישע פאָרם פון דער קראַנקהייט.

---

קיין אנדער זאַך ווירקט ניט אַזוי גינסטיג אויף דעם קערפּער און אויף דער נשמה ווי דער גייסט פון דאַנקבארקייט און לויב. עס איז אַ באַשטימטע פליכט צו באַקעמפען מעלאַנכאָלישע, אומצופריעדענע געדאַנקען און געפיהל־ען,— אַזוי ווי עס איז אויך אַ פליכט צו אָפּפערען געבעט צו גאָט. עס איז אַ נאַטור־געזעץ אַז אונזערע געדאַנקען און געפיהלען ווערען ערמוטיגט און גע־שטאַרקט אַלס מיר דריקען זיי אויס אין וואָרט. כאָטש ווערטער דריקען אויס געדאַנקען, איז אָבער ניט ווייניגער ריכטיג אַז געדאַנקען פאָלגען נאָך ווערטער. אויב אַלזאָ מיר וועלען אויסדריקען אין ווערטער אונזער גלויבען, און אונ־זער דאַנקבארקייט צו גאָט פאַר אַלץ וואָס ער טהוט פאַר אונס,— זיין גוטס־קייט און ליעבע,— וועלען אונזער גלויבען און פרייד זיך פאַרמעהרען. קיין מענש קען גאָרניט באַגרייפען די אומגעהייערע ברכה וואָס ער קען ערהאַלטען פון אַנערקענען די גוטסקייט און ליעבע פון גאָט צו איהם פערזענליך. זיין זיין פרייד וואָלט דאַן געווען ווי אַן אומערשעפּבארער קוואַל.

## קאַפּיטעל 44

# אָנשטעקונגס־צענטערס

עס זיינען פאַראַן ערטער אין קערפּער וואו מיקראָבען פלאָדיען זיך, און מע ווייסט ניט דערפון ערשט ביז זיי שפּרייטען זיך אויס צו אַנדערע טיילען פון קערפּער און פאַראורזאַכען אַ קראַנקהייט. אָט די ערטער זיינען דער קוואַל אָדער אורשפּרונג פון דער קראַנקהייט, און דערפאַר רופט מען אַזעלכע אָנשטעקונגען „אורשפּרינגליכע".

### די צייהנער און די טאָנסילס

עס איז שוין לאַנג אַנערקענט געוואָרען אַז אַן אָנגריף פון טאָנסילאַיטיס קומט אָפּטמאָל עטליכע טעג פאַר אַן אַטאַקע פון רעוומאַטיזם, אָדער פון וויטעס־טאַנץ. עס איז אויך גוט באַקאַנט אַז קראַנקע צייהנער זיינען פאַראַנטוואָרטליך פאַר פיעלע קראַנקהייטען אין אַנדערע טיילען פון קערפּער.

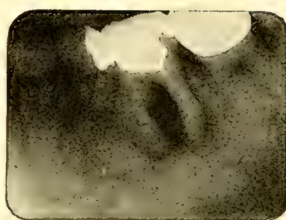
### פּ אַ י אָ ר י ע

דאָס איז אַ קראַנקהייט וועלכע גריפט אָן דעם צאָהן ביי די יאַסלעס, און רוקט זיך אַראָפּ־צו, און צושטערט דעם צעמענט און דעם ביין וואָס האַלט פעסט דעם צאָהן. דאָס קען אַרומנעהמען דעם גאַנצען צירקעל פון צאָהן, אָדער נאָר איין זייט, וואָס פאַראורזאַכט אַן אייטערדיגען גריבעל אין צאָהן. עס קען אָנגריפען בלויז איין וואָרצעל פון אַ צאָהן, אַזוי דאָס דער צאָהן זאָל אַלץ בלייבען פעסט, ווייל ער ווערט געהאַלטען אין אָרט פון די דערבייאיגע וואָרצלען. פאַרקעהרט, אַ צאָהן קען זיין אַרומגערינגעלט פון אויספּוילונג, און דאָך בלייבען פעסט, אָבער דאָס האַלט ניט אָן אַ לאַנגע צייט, און דער צאָהן ווערט מיט דער צייט לויז.

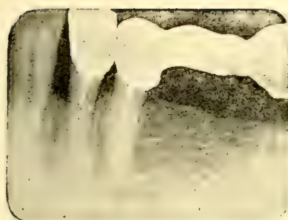
א ו ר ז א כ ע ן : די הויפּט־אורזאַכע איז אומריינקייט. זעהר גע־צעהלטע מענשען איבער דרייסיג יאָהר אַלט זיינען פריי פון פּאַיאָריע. עס טרעפט זעלטען פאַר פופצעהן יאָהר. רייניגען די צייהנער מיט אַ צאָהן־בער־שטעל צוויי אָדער דריי מאָל טעגליך מיט אַ גוטען טוט־פּייסט, און רעגעלמע־סיג באַזוכען אַ דענטיסט, וועט העלפען אויסמיידען אַ פּאַיאָריע.

ב א ה א נ ד ל ו נ ג : מע דאַרף אויפּפּאַסען אויף די צייהנער. דער טאַרטאַר וואָס זאַמעלט זיך אָן אויף די צייהנער מוז פון צייט צו צייט אָפּגע־שויבט ווערען פון אַ דענטיסט. ווי אָפּט דאָס זאָל ווידערהאָלט ווערען, ווענדעט זיך אָן יעדען פאַל; אָפּטמאָל איז נויטיג אַז דער דענטיסט זאָל רייניגען די צייהנער פון טאַרטאַר עטליכע מאָל אַ יאָהר. קינדער זאָלען זיך איינגעוועהנען צו בערשטען די צייהנער מאָרגענס און נאָך דעם עסען.

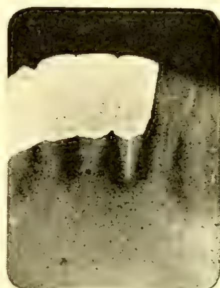
אין פאַל פון אַ קראַנקהייט דאַרף דער דאָקטאָר קענען באַשטימען פון וואַ־נען עס האָט זיך גענומען די אָנשטעקונג. אַן „עקס־רעי" בילד פון די צייהנער איז אומבאַדינגט נויטיג, איבערהויפּט אין עלטערע מענשען. אין יונגערע קינדער זיינען די טאָנסילס מעהרערע מאָל דער אורשפּרונג פון אָנשטעקונג.



מערקט די געשווירען (טונקע־לע פלעקען) ביי די וואָרצלען פון דיעזע טויטע באַק־צייה־נער. איינער האָט אַ „קרוין“, דער צווייטער ענטהאַלט אַ גרויסע פילונג.



מערקט די ביין־אויסצעהרונג ביי די וואָרצלען פוןביידע טויטע צייהנער, איינער פון וועלכע האַלט אונטער אַ טייל פון בריק. די ווייסע ליניעס זיינען אָנגעפילטע קאַנאַלען.





לינקס: אַן אייטער־געשוויר (טונקעלער טייל) ביי די וואָרצלען פון דיעזע צוויי טויטע צייהנער. איינער איז אַ שטיפט־צאָהן.

רעכטס: מערקט די ביין־אויס־צעהרונג ביי די וואָרצלען, אי־בערהויפט אין דעם מיטעל־סטען צאָהן.

עס איז פיעל בעסער אַרויסצושניידען די טאָנסילס, און אפילו אַלע צייהנער, איידער צו דערלאָזען אַז עס זאָל זיך ענטוויקלען אַ צושטערענדע קראַנקהייט. מיר וועלען דאָ אין עטליכע ווערטער דערמאָנען איינינע אורשפּרינגליכע אָנ־שטעקונגען וואָס וועלען העלפען באַגרייפען די ערנסטקייט פון דיעזען ענין.

## ענטצינדונגען פון האַרצען (ענדאָקאַרדאַיטיס)

דאָס איז אַ גאַנץ אָפטע קאָמפּליצירונג פון רעוומאַטישען פיבער, און איז אַ דירעקטע אורזאַכע פון אָרגאַנישער האַרץ־קראַנקהייט. פון קינדער וואָס האָבען געהאַט רעוומאַטישען פיבער, האָבען 75% פון זיי סמנים פון האַרץ־ענטצינדונג. ווערענט די לעצטע פיער־פינף יאָהר האָט זיך די קראַנקהייט אַ סך פאַרקלענערט. דאָס איז דערפאַר וואָס די מעדיצינישע וויסענשאַפט פאַרשטעהט שוין יעצט די פאַרבינדונג צווישען דער קראַנקהייט און קראַנ־קע טאָנסילס אָדער צייהנער.

## נעפּראַיטיס (בראַיט'ס דיזיז)

פון די הענט אָדער פיס, פון סאַיעטיקע, אָדער אפילו לאָמבייגאָ (היפּטען־וועהטאָג), וואָס איז אַ מין רעוומאַטיזם פון די מוסקלען.

אַ גרויסע מעהרהייט פון נעפּראַיטיס־פאַלען אין קינדער שטאַמט פון אָנגעשטעקטע טאָנסילס, עטליכע פון זיי נאָך אַ סקאַרלאַטינע־אָנשטעקונג פון די טאָנסילס. אין ניו־יאָרקער פּאָסט־גרעדזשועיט האָספּיטאַל ראַטה מען יעדען קינד וואָס האָט נעפּראַיטיס זיך לאָזען אַרויסשניידען די טאָנסילס אַזוי שנעל ווי דער צושטאַנד ערלויבט עס. אָנגעשטעקטע צייהנער זיינען אויך פאַראַנטוואָרטליך פאַר נעפּראַיטיס.

ווייטערע אורשפּרינגליכע אָנשטעקונגען זיינען: ניערען־קראַנקהייט, פּאַיעלאַיטיס, — (מעהרסטענס אַ קינדער־קראַנקהייט), ניוראַיטיס היפּטען־וועהטאָג (סאַיעטיקע), און רעוומאַטיזם.

## ניוראַיטיס און סאַיעטיקע

דיעזע צושטאַנדען זיינען אַזוי אַלגעמיין און ווערען אַזוי לייכט אויסגע־היילט נאָך דעם ווי מען האָט באַהאַנדעלט די אורשפּרינגליכע אָנשטעקונג, דאָס עס בלייבט ניט מעהר קיין ספק אַז זיי זיינען עס די אורזאַכע דערפון. ניוראַיטיס פון טאָנסיל־אָנשטעקונג איז זעהר אַלגעמיין אַרום דעם האַלז און שולטערס. אַ פאָרזיכטיגע אויספאָרשונג וועט פעסטשטעלען אַז פאַר'ן ניוראַי־טיס איז געשעהן אַ אָנגריף פון טאָנסילאַיטיס אָדער עמפּינדליכקייט פון האַלז. אָנגעשטעקטע צייהנער זיינען מעהר געוויגט צו פאַראורזאַכען אַ ניוראַיטיס.

## וויטעס־טאַנץ (קאָרעאַ)

אַ מיידעלע פון אַרום ניין יאָהר האָט נאָכאַנאַנד געליטען פון אָנגריפע פון טאָנסיליטיס; און איהרע טאָנסילס זיינען בלויז טיילווייז אַרויסגעשני־טען געוואָרען, ווערליג מע פלעגט טהון מיט איינינגע יאָהר צוריק. צו פיער־צעהן יאָהר איז זי קראַנק געוואָרען אויף וויטעס־טאַנץ; עטוואָס שפּעטער האָבען זיך ענטוויקעלט נאָך אַנדערע קאָמפּליצירונגען (רויטע, געשוואָלענע שטיקער הויט), און מיט צוויי יאָהר שפּעטער איז זי געשטאָרבען פון אַלגע־מיינער אָנשטעקונג.

אַ צווייטער פּאַציענט, אַ מיידעל פון ניינצעהן יאָהר האָט צו זיעבען יאָהר אַלט געליטען פון אַ פּאַראַליז פון דער לינקער זייט וועהרענט אַ יאָהר. דאָס איז נאָכגעפאָלגט געוואָרען פון וויטעס־טאַנץ וועהרענט צוויי יאָהר. צו זעכצעהן יאָהר איז זי אָנגעגריפען געוואָרען פון דער „גריפּ", און דערנאָך ווידער אַמאָל פון וויטעס־טאַנץ, וועהרענט אומגעפעהר דריי יאָהר. אָבער אַזוי גיך ווי מען האָט געענצליך באַזייטיגט איהרע טאָנסילס איז זי קורירט געוואָרען פון דעם וויטעס־טאַנץ, האָט גענומען געווינען אין געוויכט, און איז פאָלשטענדיג געזונט געוואָרען.

# די קענסער־געפאַהר

## קאַפּיטעל 45

קענסערס זיינען געשווירען פון א זעהר העפטיגען, איינגעשפּארטען זאָרט. זיי זיינען אומנאָרמאַלע אָנוואוקסען וועלכע ענטוויקלען זיך אין די געוועבען פון קערפּער. אַלע געשווירען זיינען ענטוועדער מילדע, אָדער ערנסטע. די ערנסטע, אָדער בייזע (מעליגנענט) זיינען זעהר געפעהרליך, און קענען פאַראורזאַכען דעם טויט, סיידען מע שניידט זיי אויס.

קענסער איז אַן ערנסטע, כמעט האָפנונגסלאָזע פּראָבלעם פאַר דער ציוויליזירטער וועלט. עס האַלט זיך אין איין פאַרמעהרען פון יאָהר צו יאָהר. אין 1900 זיינען פון קענסער געשטאָרבען 63 פון יעדע 100,000 מענשען; אין 1917 זיינען שוין געשטאָרבען 95 פון יעדע 100,000 מענשען. זעקס פּראָצענט פון אַלע טויטענפאַלען זיינען פון קענסער.

קענסער קען אויסגעהיילט ווערען. דער אומגליק איז נאָר וואָס קענסער ווערט דערקענט ווען עס איז שוין אַזוי ווייט פאַרגאַנגען, דאָס עס איז אומ־מעגליך איהם גענצליך אויסצושניידען, איבערהויפּט ווען ער גריפט אָן די טיפע אָרגאַנען פון קערפּער. פיעלע אַנדערע וואָס דערקענען שוין אפילו דעם קענסער אין צייט, פאַרנאַכלעסיגען עס, ווייל זיי דענקען אַז קענסער איז אומקורירבאַר. דער אמת איז אָבער אַז מען האָט אויסגעקורירט פיעלע קענסערס, און אַז נאָך מעהר וואָלטען קורירט געוואָרען, ווען מע וואָלט געלאָזען וויסען דעם דאָקטאָר אין צייט.

### אורזאַכען

טראָץ דער אומגעהייערער אויספאָרשונג וואָס מען האָט געמאַכט, האָט מען נאָך אָבער דערוויילע ניט ענטדעקט די גענויע אורזאַכע פון קענסער.

דער אַרט לעבען פון די ציוויליזירטע פעלקער האָט געוויס עפּעס צו טהון מיט קענסער, ווייל קענסער איז אַ זעהר זעלטענע ערשיינונג ביי פּרימיטיווע ראַסען, ווי די אַמעריקאַנער אינדיאַנער, געבוירענע אפריקאַנער, די עסקימאָסען, און די איינוואוינער פון כינע און אינדיע וועמעס הויפּט־שפּייז איז תבואה. עס איז דאַריבער לאָגיש צו דענקען אַז דאָס איבערעסען, עסען פיעל פלייש, טרינקען אַלקאָהאָל, טהעע, קאָפּע, רויכען טאַבאַק, און פּיזישע אומטעטיגקייט פון ציוויליזירטע מענשען זיינען פאַקטאָרען וואָס העלפען פאַראורזאַכען די דאָזיגע קראַנקהייט.

די אונטערזוכונג אָט באַוויזען אַז יעדע לאַנג־דויערנדע אויפרעגונג, אָדער שעדיגונג פון די געוועבען פון קערפּער, האָט פיעל צו טהון מיט קענסער. אַלס ביישפּיעל דערפון איז באַקאַנט אַז אַכציג פּראָצענט פון די וואָס האָבען קענסער אויף דער ליפּ, רויכען אַ ליולקע.

### אויסמיידונג און קורירונג

פערזענליכע היגיענע איז זעהר וויכטיג אום אויסצומיידען אַ קענסער. וועגעטאַריאַנער שפּייז, צוזאַמען מיט מילך, איז פיעל בעסער איידער פלייש.

מע דאַרף זיך אויך אויסהיטען פון איבערעסען, און פון געברויכען אַל־קאָהאָל, טאַבאַק און צו פיעל זיסע זאַכען; מע זאָל נעהמען די נויטיגע מאָס עקסערסאַיז אויף דער פרייער לופט.

אָבער אפילו דיעזע מיטלען זיינען ניט גענוג גענצליך אויסצומיידען קענ־סער, און נאָך וועניגער אויסקורירען אַ קענסער. יעדער געשוויר, סיי מיל־דער, סיי בייזער, זאָל גענצליך אַרויסגעשניטען ווערען אַזוי שנעל ווי מעגליך. יעדע וואונד אויף דער הויט, אָדער אויף דער שליים־הויט, וואָס פאַר־היילט זיך ניט שנעל, זאָל כירורגיש באַהאַנדעלט ווערען אויב עס איז ניטאָ קיין אַנדער מיטעל זיי שנעל אויסצוהיילען.

## די אָרגאַנען וואָס ווערען אָנגעגריפען

דער אַלגעמיינסטער און אויך געפעהרליכסטער אָרט פון קענסער, איז דער מאָגען. צווישען די טויטענפאַלען פון קענסער אין מענער, זיינען 44% פון מאָגען; אין פרויען 31%. 26% פון קענסער־טויטענפאַלען אין פרויען זיינען פון דעם מוטער־לייב און די אַנדערע געשלעכטליכע טיילען, און 18% זיינען פון דער ברוסט. קענסער אויף דער הויט איז צוויי מאָל אָפטער אין מענער איידער אין פרויען, וואַהרשיינליך דערפאַר וואָס מענער זיינען מעהר אַרויסגעשטעלט צו דער זונען־שיין און צו הויט־שעדיגונגען איידער פרויען. קענסער פון מויל און ליפּען איז פינף מאָל אָפטער אין מענער איידער אין פרויען, געוויס דערפאַר וואָס מענער געברויכען מעהר טאַבאַק און די ליולקע.

טראָץ דעם וואָס די באַפעלקערונג באַשטעהט פון מעהר מענער איידער פרויען, שטאַרבען דאָך מעהר פרויען פון קענסער איידער מענער; עס שטאַרבען נעמליך פון אַלע קענסער טויטענפאַלען 60% פרויען און 40% מענער. דאַרין איז שולדיג די גרויסע צאָל קענסערס פון דעם מוטער־לייב און פון דער ברוסט ביי פרויען.

## דער פּראָצענט טויטען־פאַלען פון קענסער פון די פאַרשיידענע אָרגאַנען פון דעם קערפּער

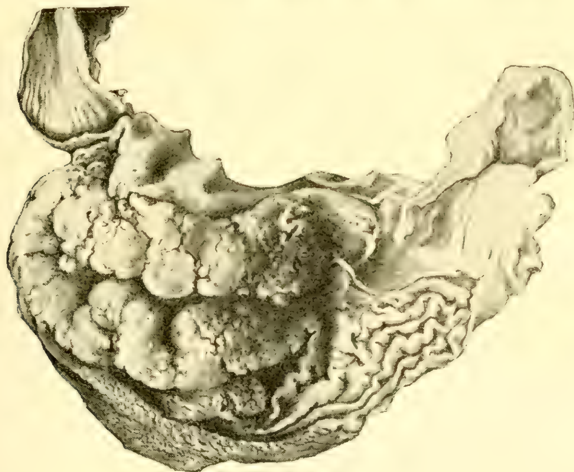
| פּראָצענט פון אַלע קענסער טויטענפאַלען | |
|---|---|
| מויל און ליפּען | 3.7 |
| מאָגען | 24.1 |
| לעבער און גאַל־בלעדער | 12.2 |
| געדערים | 12.1 |
| דאָס מוטער־לייב | 14.1 |
| ברוסט | 9.1 |
| הויט | 3.6 |
| אַנדערע טיילען | 21.1 |
| | 100 |

מ אָ ג ע ן: קענסער אין מאָגען איז עטוואָס אָפטער אין מענער איידער אין פרויען; אָבער עס איז אָפטער אין מאָגען פון דער פרוי ווי אין אירגענט

אַן אַנדער אָרגאַן. עס איז שווער צו דערקענען די ערשטע שטופּע אָהן אַ ספּעציעלער אונטערזוכונג. די ערשטע סימפּטאָמען זיינען געוועהנליך: פאַרלוסט פון אַפּעטיט, וועהטאָג און אומבאַקוועמליכקייט אין דעם באַטרע־פענדען טייל. אַ לאַבאָראַטאָרישע אונטערזוכונג פון דעם אינהאַלט פון מאָגען און אַן „עקס רעי" אונטערזוכונג זיינען די זיכערסטע מעטאָדען צו באַשטי־מען קענסער אין מאָגען. אַ צייטמעסיגע אָפּעראַציע איז די איינציגע האָ־פענונג צו קורירען אַ קענסער. אַ גרויסער פּראָצענט פון מאָגען־קענסערס וואָס ווערען אַזוי באַהאַנדעלט ווערען פאָלקאָמען אויסגעקורירט.

## קענסער פון די געדערים און פון דער הינטערשטער עפענונג פון דער גרויסער קישקע (רעקטום)

קענסער אין די דאָזיגע אָרגאַנען טרעפט זעלטענער איידער אין מאָגען, אָבער עס טרעפט דאָך גאַנץ אָפט. דיעזער זאָרט קענסער שפּרייט זיך ניט אויס צו די אַרומיגע טיילען מיט אַזאַ שנעלקייט ווי דער מאָגען־קענסער,

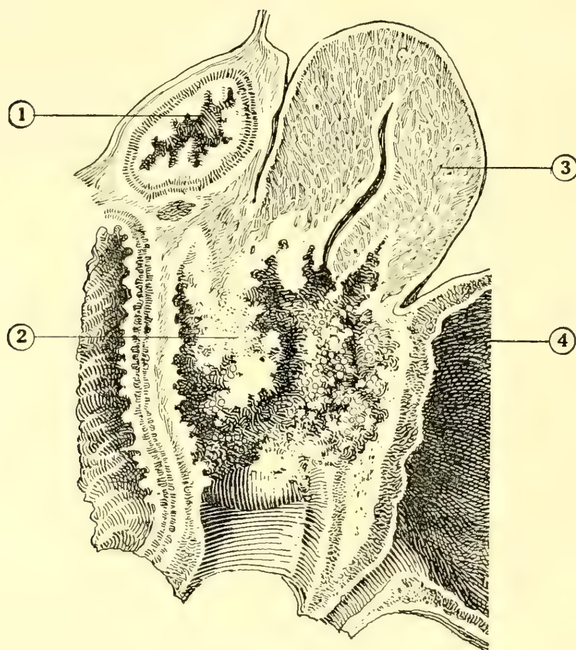


קענסער פון מאָגען

אָבער זיי פאַרשפּאַרען אין גאַנצען אָדער טיילוויז די עפענונג פון דער קישקע. די ערשטע סימפּטאָמען זיינען: וועהטאָג, אָנגריפע פון פאַרשטאָפּונג, מיט דיאַרעע, און אויספלוס פון שליים מיט בלוט. פיעלע פאַלען פון קענסער ווערען פאַלש אויסגעטייטשט אַלס מערידען, אָבער אַן אונטערזוכונג פון דעם דאָקטאָר, אָפטמאָל מיט דער הילף פון „עקס רעי", וועט העלפען באַ־שטימען דעם פאַל. אויך אין דיעזען פאַל איז אַן אָפּעראַציע דער איינציגער ערפאָלגרייכער מיטעל.

ד אָ ס  מ ו ט ע ר ־ ל י י ב: אַרום דריי און צוואַנציג פּראָצענט פון אַלע קענסער טויטענפאַלען אין פרויען איז פון קענסער פון מוטער־לייב. מעהר־סטענס טרעפט דער פאַל ערשט נאָך די פינף און דרייסיגער. עס זיינען

פֿאַראַן הויפּטזעכליך צוויי פֿאָרמען פֿון אַזאַ קענסער. די ערשטע איז פֿון מויל פֿון מוטער־לייב, און טרעפֿט מעהרסטענס אין פֿרויען וואָס האָבען גע־בוירען קינדער, און די וואונדען וואָס זיינען פֿאַראורזאַכט געוואָרען ביים געבעהרען, זיינען עס דער אורשפּרונג פֿון דעם קענסער. עס איז אַלזאָ וויכ־טיג אַז דער דאָקטאָר זאָל באַהאַנדלען אַלע אַזעלכע וואונדען גלייך נאָך דעם געבעהרען. די ערשטע סימפּטאָמען פֿון אַזאַ קענסער זיינען אַן אויסערגע־וועהנליכער אויספֿלוס, אַן אויספֿלוס פֿון בלוט נאָך דעם ווי עס הערען אויף די




קענסער פֿון מוטער־לייב (יוטערוס)

1. בלעדער
2. קענסער־געוועב
3. דאָס מוטער־לייב
4. טייל פֿון דער גרויסער קישקע

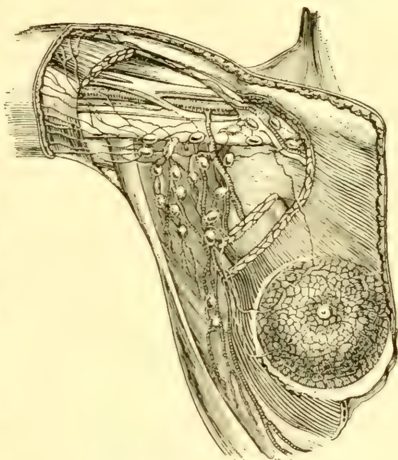
מאָנאַטליכע פּעריאָדען. אַזעלכע סימפּטאָמען פֿאָדערען אַ גרינדליכע אונ־טערזוכונג פֿון דאָקטאָר.

אַן אָפּעראַציע, און ראַדיום זיינען די צוויי הויפּט־מיטלען אין דער באַ־האַנדלונג פֿון אַזעלכע פֿאַלען.

די צווייטע פֿאָרמע פֿון קענסער איז אַ זעלטענערע, און ערשיינט אויף דער שליים־הויט פֿון אויבערשטען טייל פֿון מוטער־לייב. די סימפּטאָמען און די מעטאָדע פֿון באַהאַנדלונג זיינען מעהרסטענס דיזעלבע ווי אין דער ערשטער פֿאָרם וואָס מיר האָבען נאָר וואָס באַשריעבען, ד. ה. באַזייטיגען

דאָס מוטער־לייב דורך אַן אָפּעראַציע. די דאָזיגע באַהאַנדלונג איז כמעט אַלעמאָל ערפאָלגרייך אויב אָנגעווענדעט צום אָנהויב פון דער קראַנקהייט.

די ברוסט: קענסער אויף דער ברוסט איז זעהר אַלגעמיין אין פרויען. עס טרעפט זעהר זעלטען אין מענער. ענטצינדונג און אַנדערע שטע־רונגען אין די ברוסט־געוועבען, און מילדע געשווירען זיינען אָפטמאָל דער אורשפּרונג פון קענסער אויף דער ברוסט. עס איז זעהר מעגליך אַז אַ שטאַר־קער שטויס אויף דער ברוסט וואָס שעדיגט די געוועבען קען אָנברענגען דעם צושטאַנד. די ערשטע ענטוויקלונג פון קענסער אויף דער ברוסט איז ניט שמערצליך, אָבער מע שפּירט האַרטע שטיקער אין די ברוסט־געוועבען. יע־דער אַזעלכער האַרטער שטיק אין דער ברוסט וואָס דויערט מעהר פון איין וואָך, זאָל מען אַרויסשניידען, ווייל עס איז ענטוועדער אַ קענסער, אָדער עס קען מיט דער צייט ווערען אַ קענסער. כמעט אַכציג פּראָצענט פון אַלע ברוסט־געשווירען אין פרוי־ען זיינען פון קענסערישער נאַטור. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 19.) אויסערליכע מיטלען קענען אָנטהון מעהר שאָדען איידער גוט, און דער איינציגער מיטעל איז אַן אָפּעראַ־ציע. עס איז אַן אומזין צו וואַרטען און האָפען אַז דער האַרטער שטיק וועט פאַרגעהן. לאָזט מען זיי זיין, ווערען זיי אומקורירבאַר. דאַריבער איז דער בעסטער מיטעל צו לאָזען דעם דאָקטאָר זיי אַרויסצושניידען.



בלוט־וואַסער־קנופּען

דער אָפּטעסטער אָרט פון נעבען־געשווירען זיינען די בלוט־וואַסער־קנופּען פון אונטער דער פּאַכווע.

אַ ווייטערער צייכען פון ברוסט־קענסער אין דער ערשטער שטופע, איז אַ בלוטיגער אויספלוס פון דעם ברוסט־וואָרצעל. אין פאַל פון אַזאַ סימפּטאָם זאָל מען גלייך לאָזען וויסען דעם דאָקטאָר.

ליפּען, צונג און מויל: קענסערס אויף די ליפּען טרעפען מעהר־סטענס אויף דער אונטערשטער ליפּ. זיי ליעגען אויף דער שליים־הויט, אָדער צווישען דער שליים־הויט און דער הויט. זיי טרעפען הויפּטזעכליך אין מענער, און מעהרסטנעס איז דערפאַר פאַראַנטוואָרטליך דאָס רויכען טאַ־באַק פון אַ ליולקע. יעדער פּינטעל פון אַ דיקען געוועב, ווי אַ פּרישטש, אָדער אַ באָראָדאַווקע, וואָס היילען זיך ניט אויס אין עטליכע וואָכען, זאָלען גלייך אונטערזוכט ווערען פון דעם דאָקטאָר, וועלכער וועט עס אַרויסשניי־דען און אונטערזוכען אונטער אַ מיקראָסקאָפּ.

קענסער אויף די ליפּען איז זעהר געפעהרליך, און שפּרייט זיך שנעל אויס צו די גלענד־קנוילען וואָס געפינען זיך אונטער דער באָרד און באַק־ביין. אַן אָפּעראַציע זאָל אין צייט געמאַכט ווערען, וואָס וועט מעגליך אויך מוזען

באַזייטיגען די דערמאָנטע גלענדס. קענסער אויף דער צונג און אין מויל טרעפט זעלטענער, אָבער עס איז נאָך געפעהרליכער. (זעהט קאָליר־בילד אויף זייטע 19.) מע זאָל זיי באַצייטענס ארויסשניידען.

די הויט: קענסער אויף דער הויט טרעפט זעהר אָפט, הויפּטזעכ־ליך אין מענער. מעהערערע מאָל טרעפט עס אויף דעם געזיכט (הויפּטזעכ־ליך אַרום די אויגען, נאָז, אויערען, אונטערשטער ליפּ און שטערען), אויף די הענט און פיס. פיעלע הויט־קענסערס וואַקסען זעהר לאַנגזאַם, און זיי־נען זעהר העפטיג. איינינגע פון די מילדערע קענסער־געשווירען קענען אויס־געהיילט ווערען דורך ראַדיום, אָדער „עקס רעי", אָדער אנדערע מיטלען, אָבער קיין מיטעל זאָל ניט אונטערגענומען ווערען אָהן דעם דאָקטאָר. דער בעסטער מיטעל איז אַלץ אַן אָפּעראַציע.

עס איז ווערט צו דערמאָנען נאָך איין מין קענסער: דער שוואַרצער קענסער (מעלענאַטיק קענסער), וואָס קען טרעפען אויף דער הויט. דאָס איז זעהר אַ העפטיגער, און שפּרייט זיך שנעל אויס צו די אַרומיגע טיילען. דאָס זיכערסטע איז זיי באַצייטענס צו באַזייטיגען דורך אַן אָפּעראַציע.

## אַלגעמיינע עצות וועגען קענסער

מיר ווידערהאָלען אַז קענסער קען קורירט ווערען, און אַז אַזוי גיך ווי מע באַמערקט אַ פאַרדעכטיגען געשוויר אָדער אָנוואוקס, זאָל מען דאָס לאָ־זען אונטערזוכען פון אַ דאָקטאָר; אין מעהרסטע פאַלען איז דער איינציגער מיטעל צו מאַכען אַן אָפּעראַציע.

די באַהאַנדלונג מיט „עקס רעי" איז מעהרסטענס גוט נאָר אין אַזעלכע פאַלען וואָס זיינען שוין צו ווייט פאַרגאַנגען פאַר אַן אָפּעראַציע, און ווען דער דאָקטאָר וויל ווי ווייט מעגליך מילדערען דעם צושטאַנד. „עקס רעי" קען אויך צושטערען איינינגע מילדע אָנוואוקסען, אָבער ניט אַן אמת'ען קענ־סער, און איבערהויפּט אַזעלכען וואָס האָט די אייגענשאַפט צו פאַרשפּרייטען זיך צו די אַרומיגע טיילען.

פון דעסטוועגען זיינען ראַדיום און „עקס רעי" זעהר ווירקזאַם אין דער באַ־האַנדלונג פון פיעלע קענסערס וואָס זיינען צו פאַרשפּרייט אַז מע זאָל זיי קענען קורירען, און זייער פּאָזיציע מאַכט זיי אוממעגליך צום אָפּערירען. אין אַזעלכע פאַלען ועלען די „עקס רעי" און ראַדיום־באַהאַנדלונגען ווירקען צו פאַרקליינערען און איינשרומפּען און באַזייטיגען די קענסער־געוועבען ביז אַ געוויסען גראַד, און גלאַט מילדערען, כאָטש ניט פאָלשטענדיג. דיעזע מיטלען ווערען אויך געברויכט אין פאַרבינדונג מיט כירורגישער באַהאַנדלונג, און די שטראַהלען ווערען אָנגעווענדעט דירעקט צו די טיילען פון וואַנען די געשווירען זיינען אוועקגעשניטען געוואָרען.

מיידעט אויס די אַזוי גערופענע „קענסער־דאָקטאָרס" און „קענסער־ספּעצ־יעליסטס", די „קענסער־קיורס" און „קענסער־מעדיצינען". זיי טהון אַלע אַן מעהר שאָדען איידער גוטס. דאָס זעלבע קען געזאָגט ווערען וועגען איינ־רייבונגען און „רייב־דאָקטוירים", וואָס געבען אַ מין מאַסאַזש קעגען קענ־סער. אַזאַ באַהאַנדלונג קען נאָר אָנטהון שאָדען.

# אַלפאַבעטישער אָנצייגער

כדי צו העלפען דעם לעזער שנעל צו געפינען די זייטע וואו עס ווערט באַ־האַנדעלט דער ענין וואָס אינטערעסירט איהם, ווערט דאָ פאָלגליך געדרוקט אַן אויספיהרליכען אַלפאַבעטישען אָנצייגער, אָדער אינדעקס. די אריינ־געצויגענע שורת זיינען אונטער־אָפּטיילונגען פון יעדען ענין.

## א

ו

## נ

## פ

## צ



## ק

